

قوة التحكم في الذات



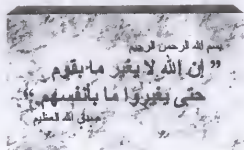
المكاتب والمحاضر العالمي

الدكتور إبراهيم الفقي

المقدمة

عندما كان عمره شهران وقع الفيل الأبيض الصغير في فخ الصيادين في أفريقيا وبيع في الأسواق لرجل ثرى يملك حديقة حيوانات متكاملة. وبدأ المالك على الفور فى إرسال الفيل إلى بيته الجديد فى حديقة الحيوان ، وأطلق عليه اسم نيلسون. وعندما وصل المالك مع نيلسون إلى المكان الجديد ، قام عمال هذا الرجل الثرى بربط أحد أرجل نيلسون بسلسلة حديدية قوية ، وفى نهاية هذه السلسلة وضعوا كرة كبيرة مصنوعة من الحديد الصلب ، ووضعوا نيلسون فى مكان بعيد فى الحديقة. شعر نيلسون بالغضب الشديد من جراء هذه المعاملة القاسية ، وعزم على تحرير نفسه من هذا الأسر ، ولكنه كلما حاول أن يتحرك ويشد السلسلة الحديدية كانت الأوجاع تزداد عليه ، فما كان منه بعد عدة محاولات إلا أن يتعب وينام. وفى اليوم التالى يستيقظ ويفعل نفس الشئ لمحاولة تخليص نفسه ، ولكن بلا جدوى حتى يتعب ويتألم وينام ... ومع كثرة محاولاته وكثرة آلامه وفشله قرر نيلسون أن يتقبل الواقع ، ولم يحاول تخليص نفسه مرة أخرى ، وبذلك استطاع المالك الثرى أن يبرمج الفيل نيلسون تماماً.

وفى إحدى اللالى عندما كان نيلسون نائماً ذهب المالك مع عماله وقاموا بتغيير الكرة الحديدية الكبيرة لكرة صغيرة



مصنوعة من الخشب مما كان من الممكن أن تكون فرصة لنيلسون لتخليص نفسه، ولكن الذي حدث كان هو العكس تماما. فقد تبرمج الفيل على أن محاولاته ستبوء بالفشل وتسبب له الآلام والجراح، وكان مالك حديقة الحيوانات يعلم تماما أن الفيل نيلسون قوى للغاية، ولكنه كان قد تبرمج تماما بعدم قدرته وعدم استخدام قوته الذاتية.

وفي يوم زار الحديقة فتى صغير مع والدته وسأل المالك "هل يمكنك يا سيدى أن تشرح لى كيف أن هذا الفيل القوى لا يحاول تخليص نفسه من الكرة الخشبية؟" فرد الرجل "بالطبع انت تعلم يا بنى ان الفيل نيلسون قوى جدا ويستطيع تخليص نفسه فى أى وقت، ولنا أيضا أعرف هذا، ولكن والمهم هو أن الفيل لا يعلم ذلك ولا يعرف مدى قدرته الذاتية".

ما هى رسالة هذه القصة؟

معظم الناس تتبرمج منذ الصغر على أن يتصرفون بطريقة معينة، ويتكلمون بطريقة معينة، ويعتقدون باعتمادات معينة، ويشعرون بأحاسيس سلبية من أسباب معينة، ويشعرون بالتعاسة لأسباب معينة، واستمروا فى حياتهم بنفس التصرفات تماما مثل الفيل نيلسون ... واصبحوا سجناء فى برمجتهم السلبية واعتقاداتهم السلبية التى تحد من حصولهم على ما يستحقون فى الحياة. فنجد نسب الطلاق تزداد فى الارتفاع والشركات تغلق أبوابها، والأصدقاء يتخاصمون وترتفع نسبة الأشخاص الذين يعانون من

الأمراض النفسية والفرحة والصداق المزمن والأزمات القلبية ...

كل هذا سببه واحد وهو البرمجة السلبية. ولكن هذا الوضع من الممكن تغييره وتحويله إلى مصلحتنا ... فانت وأنا وكل إنسان على هذه الأرض نستطيع تغيير هذه البرمجة واستبدالها بأخرى تساعدنا على العيش بسعادة وتؤهلنا إلى تحقيق أهدافنا. ولكن هذا التغيير يجب أن يبدأ بالخطوة الأولى وهو أن تقرر التغيير ... ففراخك هذا الذى سيضىء لك الطريق إلى حياة أفضل، وكما قال الله سبحانه وتعالى "لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم".

ويجب عليك أن تعلم أن أى تغيير فى حياتك يحدث أولا فى داخلك ... فى الطريقة التى تفكر بها والتى ستسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل من حياتك سعادة أو تعاسة.

وقد أمضيت أكثر من 20 سنة أبحث عن المسلك فى تغيير البرمجة السلبية إلى أخرى إيجابية وكانت نتيجة أبحاثى ودراساتى وسفرياتى هى هذا الكتاب.

فهذا الكتاب ليس فقط للقراءة ولكن لكى يستخدم ... فعندما تضع المعلومات الموجودة فى هذا الكتاب فى الفعل ستجد أن حياتك تحولت من سجن السلبية والشعور والاحاسيس السلبية إلى حرية الايجابيات والسعادة والنجاح.

فهيا نبدا رحلتنا فى قوة التحكم فى الذات.

التحدث مع الذات

أحب عملي جدا
أنا إنسان ممتاز
كل يوم وفي كل شيء حياتي تتحسن
من أحسن إلي أحسن
أنا صبور جدا وذاكرتي ممتازة



قوة التدكم في الذات



تخيل أنك كنت في مناقشة حادة مع رئيسك في العمل وكنت تقول في نفسك " هذا شخص غبي وأنا أكرهه " ... أو تخيل لو أن شخصا ركز نظره عليك بينما أنت تتحدث مع نفسك بصوت مرتفع ؟ ... قطعاً ذلك الشخص سيظن أنك غير متزن عقلياً !!!

ربما تكون قد مررت بتجربة سلبية سببت لك إحساساً سيئاً ومن وقت آخر تسمع صوتاً يذكرك بتلك التجربة ويعيد عليك نفس الإحساس السيئ.

أو ما رأيك في تجربة لم تحدث بعد ؟ ... فبالرغم أن هذه التجربة من الممكن أن تحدث في المستقبل فقط إلا أنك تفكر فيها وتشعر مقدماً بالضيق من نتائجها المنتظرة قائلاً في نفسك " لماذا أنتظر حتى أمر بالتجربة ؟ ... أعتقد أنه من الأفضل أن أشعر بالهموم من الآن " !!

دعني أسألك

لو أن رئيسك في العمل طلب منك في بداية الأسبوع مقابلة في مكتبه يوم الخميس الساعة التاسعة صباحاً ، فماذا سيخطر في بالك ؟

طبعاً ستسأل نفسك العديد من الأسئلة مثل : " لماذا يريد مقابلي ؟ " ... " ماذا يريد مني ؟ " ... " ما هو الخطأ الذي ارتكبته ؟ " ... " هل سيقوم بفصلي من العمل ؟ " ... وتتوقع بالتالي كل السلبات ، أليس كذلك ؟ ... ولكن في نفس الوقت هل من الممكن أن يدور في خاطرك بدلاً من كل هذه السلبات ، تكهنات مثل : ترى كم ستكون العلاوة التي سيمنحني إياها ؟؟

أشك طبعاً أن يدور هذا في تفكيرك ، بل إنك من الممكن أن تعود إلى بيتك بعد نهاية العمل وتقص على زوجتك أنباء هذا الطلب المفاجئ من رئيسك في العمل وبالتالي يسبب ذلك لكما

(1) التحدث مع الذات

" القاتل الصامت "

" أنت اليوم حيث أوصلتك الأفكار وستكون غداً حيث تأخذك الأفكار " .

جيمس آلان

هل تسمع أحياناً صوتاً يلتيك من داخلك كما لو كان هناك شخصاً يتحدث إليك ؟

هل حدث أنك أردت الاستيقاظ مبكراً حتى تنتهي تقريراً أو تقوم بعمل شيئاً مهماً وسمعت صوتين من داخلك ... أحدهما يحثك على النهوض والآخر يشجعك على أن تظل راقداً في سريرك مع اللغاء والراحة ؟ ... ترى أي الصوتين كان الفائز ؟

هل تذكر في مرة كان من المفروض أن تذهب لمزولة تمرينك الرياضي ولكنك سمعت صوتاً يناديك من داخلك ويحثك على البقاء في المنزل ومشاهدة التلفزيون والتهام قطعة مغرية من الحلويات ؟

دعني أسألك ... هل أحياناً تتحدث مع نفسك ؟

كلنا كائنات نتكلم ونفكر وهذا أن يتوقف طالما نحن أحياء ...

هل تتحدث إلى نفسك بصوت مرتفع ؟

المضايقات. ترى ماذا سيكون شعورك في بداية الأسبوع ؟ ... هل أنت معنويا مرتفع أم منخفض ؟ ... وماذا عن اليوم التالي ؟ ... واليوم الذى يليه ؟ ... قطعاً ستكون معنوياتك منخفضة اليمس كذلك ؟

وأخيراً يأتى يوم الخميس وأنت تنتظر إحدى المصائب وتفاجأ بأن رئيسك يقابلك بابتسامة عريضة قائلاً " كل عام وأنت بخير أردت أن أكون أول المهنئين بعيد ميلادك اليوم " !! ... وهكذا حملت كل الهموم والأحاسيس السلبية مقدماً وبدون أى سبب.

فى كتابه " كيف توقف القلق والأحاسيس السلبية " قال ديل كارنيجى " أن أكثر من 93٪ من الأحداث التى نعتقد أنها مسبب فى الاحساسات السلبية لن تحدث أبداً ، و 7٪ أو أقل لا يمكن التحكم فيها مثل الجو أو الموت مثلاً " .

كطبيعة البشر نحن كثيراً ما نتحدث إلى أنفسنا ونتوقع السلبيات ، وقد أجرت إحدى الجامعات فى كاليفورنيا دراسة على التحدث مع الذات عام 1983 وتوصلت إلى أن أكثر من 80٪ من الذى نقوله لأنفسنا يكون سلبياً ويعمل ضد مصلحتنا ولك أن تتخيل مدى تأثير هذا الكم الهائل من السلبيات ... والآن أريد أن أكثفك بعمل شيئاً بسيطاً وهو كلما انهمكت فى التفكير فطليق أن تتوقف وتدون النقاط التى كنت تفكر فيها وستدهش من الكم الهائل من الطاقة الضائعة فى القلق والسلبيات التى أثقلت بها ذهنك .

وهناك مفاجأة أخرى حيث أن البحث لم يصل إلى تلك النتائج فقط بل توصل أيضاً إلى أن هذا القلق يتسبب فى أكثر من 75٪ من الأمراض بما فى ذلك ضغط الدم والقرحة والنوبات القلبية ،

أى أنك بكامل إرادتك تتحدث إلى نفسك وتفكر بطريقة سلبية وأيضاً تصاب بالمرض ولا تحتاج لأى مساعدة من أحد لإنجاز كل ذلك .

قال د. وين داير فى كتابه " الحكمة فى حياتنا اليومية " " ما يفكر فيه الناس ويتحدثون عنه يتزايد ويصبح أفعلاً " ... ترى ما الذى يتسبب فى أن نتحدث مع ذاتك ؟ ... وكيف يمكنك أن تتحكم فى ذلك ؟ ... وكيف تجعل هذا التحدث يعمل لمصلحتك بدلاً من أن يعمل ضدك ؟ ... هذا هو موضوعنا الآن .

جناك خمسة مصادر للتحدث مع الذات أو البرمجة الذاتية

المصدر الأول : الوالدين

هل تذكر إنه قد قيل لك من قبل عبارات مثل : أنت كسلان ، الا يمكنك أبداً عمل أى شئ كما يجب ، أنت غير منظم ، أنت تشبه فلاناً فى الكسل والغباء .

لو أنك مثل الأغلبية فعندى لك مفاجأة حيث أن د. تشاد هليمستر قال فى كتابه " ماذا تقول عندما تتحدث نفسك " إنه فى خلال

الـ 18 سنة الأولى من عمرنا وعلى المواضع نشأتنا وسط عائلة إيجابية إلى

حد مغفول فهناك قد قيل لك أكثر من 148000 مرة (لا) ، أو (لا

تعمل ذلك) ... تخيل 148000 مرة ، وستصل دهشتك إلى

ذروتها عندما تعلم إنه فى نفس الفترة كان عدد الرسائل الإيجابية

التي وصلتنا ربعاً للدكتور هليمستر لا تتجاوز 400 مرة . وهذا

بالطبع يعنى أن آباءنا وأمهاتنا لم يكونوا سيئين ولكن للأسف لم

يكونوا على دراية بأى طريقة أخرى أفضل لأنهم كانوا قد نشأوا

وتبرمجوا على نفس المنوال بواسطة آياتهم ، وبالتالي قاموا بتربيتنا بنفس الطريقة وقاموا ببرمجتنا سلبيا بدون قصد ، ولكن مع الحب .

وفي كتابهما خط الحياة قال د. ناد جيمس وويات وودسمول " عندما نبلغ السابعة من عمرنا يكون أكثر من 90٪ من فيما قد غُرِنت في عقولنا ، وعندما نبلغ من الواحدة والعشرين تكون جميع فيما قد اكتملت واستقرت في عقولنا " ... وبهذه الطريقة نكون قد نشأنا مبرمجين إما سلبيا أو إيجابيا .

المصدر الثاني : المدرسة

إذا عدت بذاكرتك إلى مرحلة التلمذة ، فربما قد تكون مررت بأحد المواقف التي صعب فيها عليك فهم إحدى النقاط كان المدرس قد قام بشرحها ، وعندما سألت بعض الأمثلة التوضيحية كان رد المدرس " ألا يمكنك فهم أى شئ أبدا ؟ " وطبعاً قام بقية التلاميذ بالسخرية من هذا الموقف ، فلو كنت مثل الأغلبية لمبتدئ قد تعرضت لمواقف سلبية مشابهة ... فالمدرسة هي المصدر الرئيسي الثاني للبرمجة الذاتية ، وقد يكون ذلك إيجابيا أو سلبيا .

المصدر الثالث : الأصدقاء

يؤثر الأصدقاء على بعضهم البعض بطريقة جوهرية حيث أنهم من الممكن أن يتفلقوا عادات سلبية مثل التدخين وشرب الخمر وتعاطي المخدرات والهروب من المدرسة ... الخ وفي الواقع فإن أغلب المدخنين كانوا قد اتجذبوا إلى التدخين بتأثير من

لشخص آخرين وذلك عندما كانت تتراوح أعمارهم 8 - 15 سنة وهو العمر الذى يطلق عليه علماء النفس فترة الإقتراد بالآخرين ... وهى الفترة التى يبدأ فيها الأطفال تقليد سلوك الآخرين .

المصدر الرابع : الإعلام

أجريت دراسة عن الشباب في أمريكا وكيف يقضون أوقاتهم تبين من نتائجها أن الشباب في سن النمو يقضون حوالي 39 ساعة أسبوعيا في مشاهدة التلفزيون ، وإذا رأى الطفل أن المطرب أو الممثل المفضل لديه يتصرف بطريقة معينة فإنه سيقوم بتقليده حتى ولو كان هذا السلوك سلوكا سلبيا والمثال على ذلك إن إحدى المغنيات الشهيرات عالميا ظهرت في إحدى حفلاتها ترتدى رداءا يكشف جزءا من بطنها ... فهل تعرف ماذا حدث ؟ في نفس الأسبوع كانت أكثر من 50 ألف فتاة ترتدى مثل هذا الرداء .

المصدر الخامس : أيد شخصي

بالإضافة إلى المصادر الأربعة السابقة ، فإنك تضيف إليهم برمجة ذاتية تابعة منك أنت ... ففي إحدى محاضراتي عن السيادة الكاملة على الذات قالت لى إحدى الحاضرات أن أبويها كانا غير راغبين فيها ولم يعيروا أبدا عن حبهما لها وشعرت بأنها منبوذة من الجميع ووجدت نفسها وحيدة ، فبدأت في ممارسة إحدى العادات السيئة وهى تناول الطعام بنهم وشراهة وقالت أن الطعام كان ملذتها ومهربها في نفس الوقت ، ولكن هذه المتعة تسببت في زيادة فظيعة في وزنها وكانت قد بلغت في ذلك الوقت 38 سنة ومازالت تشعر بأنها وحيدة فحضرت تلك المحاضرة على أمل إيجاد مخرج من مشكلتها .

فمن الممكن للبرمجة الذاتية والتحدث مع النفس أن تجعل منك إنساناً سعيداً ناجحاً يحقق أحلامه أو تيسر وحيداً يائساً من الحياة وفي ذلك يقول د. هلمسترك * أن ما تضعه في ذهنك سواء كان سلبياً أو إيجابياً ستجنيه في النهاية .

ننتقل الآن إلى التحدث عن المستويات الثلاثة الرئيسية للتحدث مع الذات:

المستوى الأول وهو ما أطلق عليه " الإرهابي الداخلي "

الإرهابي الداخلي هو أخطر مستويات التحدث مع الذات فإنه من الممكن أن يجعلك فاقد الأمل ويشعرك بعدم الكفاءة ويضع أملك الحواجز التي تمنعك من تحقيق أهدافك ... فالإرهابي الداخلي يبعث إشارات سلبية مثل : أنا خجول ، أنا ضعيف ، أنا ذاكرتي ضعيفة جداً ، أنا لا أستطيع إنقاص وزني لقد حاولت ولم أنجح ، أنا لا أستطيع أن أتوقف عن التدخين لأنني حاولت كثيراً ولكن فشلت ، أنا لا أستطيع الاستعفاظ مبكراً ، أنا لا أستطيع أن أتحدث أمام الجمهور ، أنا شكلي غير جذاب . يقوم الناس بإرسال إشارات سلبية للعقل الباطن ويرددونها باستمرار إلى أن تصبح جزءاً من اعتقاداتهم القوية وبالتالي تؤثر على تصرفاتهم وأحاسيسهم الخاصة بهم وبالعالم حولهم .

المستوى الثاني هو كلمة " ولكن " السلبية

هذا المستوى من التحدث إلى الذات أفضل من المستوى الأول ... فالإنسان يقول إنه يرغب في التغيير ويضيف كلمة " ولكن " ... وللأسف فإن هذه الكلمة تحوّل الإشارات الإيجابية التي سبقها

مثل : أريد إنقاص وزني ولكني لا أستطيع ، أريد التوقف عن التدخين ولكن أعيش من زيادة وزني نتيجة لذلك ، أريد أن استعظ مبكراً ولكن لا أحب ذلك .

والآن إذا قلت لك أنك ممتاز " ولكن " فما الذي سيدور في ذهنك ؟ ... بالتأكيد أفكار سلبية حيث أن كلمة " ولكن " تحوّل دائماً كل ما جاء قبلها وعلى ذلك فالرسالة التي سيحتفظ بها العقل الباطن هي " أنا لا أستطيع " ... فكلمة " ولكن " يستعملها الناس للتهرب من اتخاذ أي قرار فعال ... فوراء كلمة " ولكن " وكلمة " أنا لا أستطيع " يوجد خوف يمنع الشخص من الوصول إلى هدفه .

المستوى الثالث والأخير هو التقبل الإيجابي

هذا المستوى من التحدث مع الذات هو أقوى المستويات بمراحل كما أنه يكون مصدراً للقوة وعلامة على الثقة بالنفس والتقدير الشخصي السليم والأمثلة على التقبل الإيجابي تتضح من الآتي : أنا أستطيع أن امتنع عن التدخين ، أنا أستطيع أن أحقق أهدافي ، أنا أقوى وعندي مقدرة كبيرة ، أنا إنسان ممتاز ، أنا عندي ذاكرة قوية . كل هذه الرسائل الإيجابية تدعم خطواتنا بالحماس والثقة تجاه أهدافنا إلى أن نحققها .

بعد أن تحدثنا عن المصادر الخمسة الرئيسية للبرمجة الشخصية والمستويات الثلاثة للتحدث مع الذات نتكلم الآن عن الأنواع الثلاثة للتحدث مع الذات

صوابك. هذا النوع من التحدث مع الذات يولد أحاسيس قوية سلبية.

ثالثاً: أنواع التحدث مع الذات هو التعبير بحراقة والجور بالقول

وهذا النوع يأخذ شكلين :

الشكل الأول التحدث مع النفس بصوت مرتفع :

هل حدث أن رأيت شخصا يتحدث إلى نفسه بصوت مرتفع أثناء سيره ؟ ... كنت في إحدى المرات أتجول في بهو أحد الفنادق فوجدت شخصا يتحدث إلى نفسه بصوت مرتفع ويلوح بيديه وبمجرد أن رأيته أنظر إليه توقف وسار بعيداً !! إن ما يحدث في هذه الحالة هو أن يكون الشخص تحت ضغط غير عادي فيلجأ لا شعورياً للتفكير عن نفسه بهذه الطريقة ، ولكنها تؤدي إلى أضرار صحية منها رفع ضغط الدم كما إنها تقوم بتوليد طاقة سلبية ضخمة.

الشكل الثاني يكون على هيئة محادثة توحى بعدم الكفاءة

لتوضيح ذلك إليك هذا المثال : كان محدداً لي أن ألقى محاضرة في فندق الملكة إليزابيث في مونتريال ، وفي إحدى طرقات الفندق سمعت إحدى السيدات تقول للأخرى " أنا عندي خوف رهيب من التحدث أمام الجمهور ، أنا لا أعرف كيف يستطيع الناس القيام بذلك ، كيف يقفون أمام الجمهور ويكونوا عرضة للسخرية " ... وردت عليها السيدة الأخرى " أنت على حق تماماً فأننا لن نتكلم أبداً أمام الجمهور " !!

وإذا حللنا هذا الموقف نجد أن السيدة الأولى قالت عن نفسها أشياء سلبية ووضعت نفسها في فخ هي التي صنعتها ، وليس هذا فقط بل إنها أثرت على زميلتها وشجعته أن تشعر بنفس الإحساس ... فالبرمجة الذاتية بهذه الطريقة هي التي تحتوي

أولاً: أنواع التحدث مع الذات هو التفكير

هذا النوع من التحدث مع الذات ذو قوة شديدة ، ومن الممكن أن يؤدي إلى نتائج خطيرة فمثلاً إذا فكرت في شخص لا تحبه وتكررت أحد المواقف التي كان ذلك الشخص طرفاً فيها واستمعت إلى ما تقوله لنفسك فلاحظ الإحساس الذي سوف تشعر به ... فهذا النوع من التحدث مع الذات من الممكن أن يؤدي إلى الاكتئاب ويؤثر تأثيراً سلبياً على الصحة البدنية ، ومن الممكن أن يحرملك من المتعة في جميع مجالات الحياة وفي ذلك كتب " فرانك أوتلو " :

- * راقب أفكارك لأنها تصبح أفعال *
- * راقب أفعالك لأنها تصبح عادات *
- * راقب عاداتك لأنها تصبح طباع *
- * راقب طباعك لأنها تتحدد مصورك *

ثانياً: أنواع التحدث مع الذات هو الجدل مع النفس

هل حدث أن دخلت في جدال مع شخص وبعد أن تركك هذا الشخص دار في ذهنك شريط الجدل مرة أخرى ؟ ... في هذه الحالة ستكون قد قمت بالدورين وكأن عندك نذاتين داخليين أحدهما يمتلك والثاني يمثل الشخص الآخر وأخذت في إعادة شريط الجدل عدة مرات مع إضافة عبارات كنت تتمنى أن تقولها وقت الجدل الأصلي مثل : " في المرة القادمة تبه جيداً مع من تعامل " ... ويكون الرد " أنا آسف " ... وتقوم أنت بالرد على ذلك قاتلاً " الآسف غير كاف " وتظل على هذا المنوال إلى أن تفقد

على تكرار العبارات السلبية للنفس بالإضافة إلى تقبل هذه العبارات من الآخرين وهي على ذلك ضارة للغاية وتسبب أحاسيس سلبية هدامة تقلل من أداء أدوارك في جميع مجالات الحياة.

وقد يحدث أن نمر بهذه الأنواع الثلاثة من التحدث مع الذات يوميا عن طريق برمجة وإعادة برمجة عقولنا بإشارات سلبية للغاية فتستقر وترسخ بعمق في العقل الباطن وتصبح عادات ، وفي هذا الخصوص قال العالم الألماني جوته " اثر الأضرار التي يمكن أن تصيب الإنسان هو ظنه السيئ بنفسه " . وهناك حديث شريف يقول " لا يحقرن أحدكم نفسه " .

لحسن الحظ فأنت وأنا وأي شخص في استطاعتنا التصرف تجاه التحدث مع الذات الذي يتسبب في البرمجة الذاتية ، وفي استطاعتنا تغيير أي برمجة سلبية لإحلال برمجة أخرى جديدة إيجابية تزودنا بالقوة ، والسبب في ذلك بسيط وهو أننا نتحكم في أفكارنا فنحن المالكون لعقولنا وعلى ذلك فيمكننا أن نغير فيها تبعاً لرغباتنا . وقد قال أرنست هولمز في كتابه النظريات الأساسية لعلم العقل " الأفكار تحكم في خبراتي ، وفي استطاعتي توجيه الذكري ... وفي كتابها العودة للحب قالت ماريان ويليامسون " في استطاعتنا في كل لحظة تغير ماضينا ومستقبلنا بإعادة برمجة حاضرنا " ... وفي علم البرمجة اللغوية العصبية هناك مبدأ يقول " أنا مسئول عن عقلي إذا أنا مسئول عن نتائج العالي " .

من حقا كما أنه في استطاعتك أن تفكر بالطريقة التي تريدها أنت وأيضا أن تفكر في الشيء الذي ترغبه ، لا يوجد هناك من يستطيع أن يوجه أفكارك ... أفكارك تحت سيطرتك أنت وحدك ، ومن الممكن ببساطة توجيه التحدث مع الذات إلى الاتجاه السليم مما يحول حياتك إلى تجارب مليئة بالنجاح والسعادة.

وفي كتابهما تجرأ لتكسب قال جاك كانفيلد ومارك فينسن " نحن جميعا متساوون في إننا نملك 18 مليون خلية عقلية كل ما يلزمها هو التوجيه " .

قبل أن تنتقل إلى الخطوة التي عن طريقها يمكنك تغيير النداءات السلبية إلى أخرى إيجابية ذات فعالية دعوى أشرح لك كيف يعمل العقل الحاضر والعقل الباطن سويا .

إذا اعتبرنا أن العقل الحاضر هو معد برامج الكمبيوتر وأن العقل الباطن هو عقل الكمبيوتر فإن معد البرامج يجمع المعلومات من الخارج ويغذي بها عقل الكمبيوتر ، فمثلا لو أن معد البرامج يغذي الكمبيوتر بالرسائل التالية في برنامجه:

أنا عاجز ... أنا لا أستطيع الامتناع عن التدخين ، أنا أشعر بالضيق ، أنا عصبى الزواج ، أنا لا أستطيع مزاولة الألعاب الرياضية . فإذا أدخل هذا البرنامج إلى الكمبيوتر فإن الذي سيظهر على شاشة الكمبيوتر بالضبط هو " أنا عاجز ولا أستطيع الامتناع عن التدخين ... الخ " فوظيفة العقل الحاضر هو تجميع المعلومات وإرسالها إلى العقل الباطن ليخزنها به ، وهذا الأخير لا يعقل الأشياء فهو ببساطة يخزن المعلومات ويقوم بتكرارها فيما بعد لا أكثر ولا أقل ، فلو حدث أن رسالة ما ترمجت لمدة طويلة ولمرات

عديدة فإنها سترسخ وتستقر في مستوى عميق من العقل الباطن ولا يمكن تغييرها ، ولكن من الممكن استبدالها ببرمجة أخرى سلبية.

الآن إذا طلبت منك ألا تفكر في كلب أبيض ، هل يمكنك أن تقوم بذلك ؟

وإذا طلبت منك ألا تفكر في حصان أسود ، هل يمكنك أن تقوم بذلك ؟

بالطبع " لا " فأنت غالباً قمت بالتفكير في كلب أبيض معين أو حصان أسود معين. وإذا قمنا بتحليل ما حدث نجد أن العقل الباطن قام بإلغاء كلمة " لا " واحتفظ بعباراة " فكر في كلب أبيض " ، ونفس الشيء يحدث عندما يسألك شخص ما عن أحوالك ويكون ردك " لا بأس " فالعقل الباطن يقوم بإلغاء كلمة " لا " ويحتفظ بكلمة " بأس " لذلك لو سألت أحد الأشخاص عن أحواله وكان رده " لا بأس " فقل له " أتمنى لك حظاً سعيداً " !!

العقل الباطن يحتفظ فقط بالرسائل الإيجابية التي تدل على الوقت الحاضر بعكس إنك إذا قلت لنفسك " أنا سأكون بخير " فإن رسائلك لن يكون لها التأثير القوي ، فيجب أن تكون رسائلك دائماً في الحاضر وليس فيما بعد ... وإليك بعض الأمثلة على الرسائل الإيجابية الفعالة :

" أنا قوي ، أنا سعيد ، أنا هادئ الأعصاب ، أنا عندي ذاكرة قوية " .

و الآن إليك القواعد الخمس لبرمجة عقلك الباطن :

- 1- يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة.
- 2- يجب أن تكون رسالتك إيجابية.
- 3- يجب أن تدل رسالتك على الوقت الحاضر.
- 4- يجب أن يصاحب رسالتك الإحساس القوي بمضمونها حتى يقبلها العقل الباطن ويبرمجها.
- 5- يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات إلى أن تتبرمج تماماً.

والآن إليك هذه الخطوة حتى يكون تحدثك مع الذات ذو قوة إيجابية :

- 1- دون على الأقل خمس رسائل ذاتية سلبية كان لها تأثير عليك مثل: أنا إنسان خجول ، أنا لا أستطيع الامتناع عن التدخين ، أنا ذاكرتي ضعيفة ، أنا لا أستطيع الكلام أمام الجمهور ، أنا عصبى المزاج. والآن مزق الورقة التي دونت عليها هذه الرسائل السلبية واللق بها بعيداً.
- 2- دون خمس رسائل ذاتية إيجابية تعطيك قوة وابدأ دائماً بكلمة " أنا " مثل : " أنا أستطيع الامتناع عن التدخين " ... " أنا أحب التحدث إلى الناس " ... " أنا ذاكرتي قوية " ... " أنا إنسان ممتاز " ... " أنا نشيط وأتمتع بطاقة عالية " .
- 3- دون رسالتك الإيجابية في مفكرة صغيرة واحتفظ بها معك دائماً.
- 4- والآن خذ نفساً عميقاً وأقرأ الرسالات واحدة تلو الأخرى إلى أن تستوعبهم جيداً.
- 5- ابدأ مرة أخرى بأول رسالة وخذ نفساً عميقاً وأطرد أي توتر داخل جسمك. أقرأ الرسالة الأولى عشر مرات بإحساس قوي ، أغمض عينيك وتخيل نفسك بشكلك الجديد ثم افتح عينيك.

6- ابتداء من اليوم إحذر ماذا تقول لنفسك وإحذر ما الذى تقوله للآخرين وإحذر ما يقوله الآخرون لك. لو لاحظت أى رسالة سلبية قم بإلغائها بأن تقول " الغى " وقم باستبدالها برسالة أخرى إيجابية.

تأكد أن عندك القوة وأنتك تستطيع أن تكون وتستطيع أن تملك وتستطيع القيام بعمل ما تريده وذلك بمجرد أن تحدد بالضبط ما الذى تريده وأن تتحرك فى هذا الاتجاه بكل ما تملك من قوة وقد قال فى ذلك جيم رون مؤلف كتاب السعادة الدائمة " اشكر الله على ما لديك ... لذلك عليك بأن تثق فيما تقوله ، وأن تكرر دائما لنفسك الرسائل الإيجابية فأنت سيد عقلك وقبطان سفينةك ... أنت تتحكم فى حياتك وتستطيع تحويل حياتك إلى تجربة من السعادة والصحة والنجاح بلا حدود.

وتذكر دائما :

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،
عش بالإيمان ، عش بالأمل ،
عش بالحب ، عش بالكفاح ،
وقدر قيمة الحياة.

الاعتقاد

"كنت واثقا من أننى أستطيع جري
الميل فى أربع دقائق."
أنا روجر بانستر العظيم



(2) الإعتقاد

مولد التحكم فى الذات

" هذه آخر كلمتى لك ، لا تخف من الحياة ، آمن بأن الحياة تستحق أن تعيشها ، وسوف يساعدك إيمانك على تحقيق الواقع "

د. وليام جيمس

تحدث العالم النفسانى الأمريكى ابراهيم ماسلو عن رجل كان مصرا فى اعتقاده على أنه جثة بالرغم من جهود طبيبه النفسى لعلاجـه ، وفجأة خطر فى ذهن طبيبه سؤالاً ذكياً... فقال له الطبيب " هل من المعقول أن تنزف الدماء من الجثة ؟ " فرد عليه المريض قائلا " ما هذا الذى تقوله يا دكتور ، طبعاً الجثث لا تنزف الدماء " وعلى الفور قام الطبيب بوخز إصبع المريض فخرجت منه نقطة من الدماء ، وبدأت الدهشة والاستغراب على وجه المريض وصاح قائلا " الآن فقط اقتنعت أنه من الممكن أن تنزف الدماء من الجثث " .

ماذا تعنى هذه القصة ؟ ... هذا الرجل كان يعتقد أنه جثة هامدة ، وكان يرفض كل أنواع العلاج حتى تغير اعتقاده إلى أنه من الممكن أن تنزف الدماء من أى جثة ، وبالتالي فمن الممكن علاجها ، وعلى ذلك تقبل هو أن يضع نفسه تحت العلاج.

لا يتطلب الاعتقاد أن يكون الشئ حقيقة فعلاً ، ولكن كل ما يتطلبه هو الاعتقاد بأنه حقيقة . والاعتقاد هو الأساس الذى نبني عليه كل أفعالنا وهو أهم خطوة فى طريق النجاح . وفى ذلك هناك حكمة تقول " لكى ننجح فلا بد أولاً أن نؤمن بأننا نستطيع النجاح " ... وقد قال الكاتب الأمريكى نابليون هيل " ما يدركه ويؤمن به عقل الإنسان يمكنه أن يحققه " .

وإليك قصة ذلك المريض الذى لم تنجح معه أى طريقة فى العلاج حتى لجأ طبيبه إلى فكرة بسيطة وهى أنه قال للمريض أن هناك دواء اكتشف حديثاً من الممكن أن ينجح فى علاجه فى أقل من 24 ساعة ، وبكل حماس طلب المريض الحصول على هذه الدواء المدهش ، فأعطاه الطبيب قرصين وأكد له أنه فى أقل من 24 ساعة سيكون قد شفى تماماً . وقد حدث فعلاً أن المريض زالت كل شكواه وشفى فى اليوم التالى وشكر الطبيب على المعجزة ... الآن هل تعرف ما هو هذا الدواء المعجزة ؟ ... قرصين من الأسبرين !! وقد شفى المريض فقط بقوة اعتقاده .

وقد حدث أن كنت فى دالاس فى أمريكا لإلقاء محاضرة عن مدى قوة تأثير الاعتقاد وكيف يكون اعتقاد الشخص هو السبب الرئيسى للنجاح والصحة الكاملة والسعادة أو الفشل والمرض والتعاسة . وبعد المحاضرة تجمع بعض الموجودون وقال أحدهم وكان رجلاً فى الثلاثينات من عمره أن ما ذكرته فى المحاضرة هو صحيح للغاية حيث أن جدته البالغة من العمر 73 سنة تخاف جداً من ركوب المصاعد حيث إنها مرت بتجربة سيئة عندما كانت فى الثامنة من عمرها حين تعطل بها المصعد وظلت محبوسة لأكثر من ساعة كانت طوالها تصرخ وتبكي ومنذ ذلك

اليوم وهى تخاف جدا من استعمال المصاعد وتتفادى ركوبها حتى لو كان ذلك يعنى أنها ستصعد 500 درجة على قديمها. وقال لى شخص آخر فى أواخر الأربعينات من عمره إنه يخاف جدا من الكلاب حيث أن كلبا كان قد هجم عليه عندما كان فى الخامسة من عمره وعقره مرتين فى رجله واضطر للذهاب فورا إلى المستشفى للعلاج ، ومنذ ذلك اليوم لا يمكن أن يتواجد فى أى مكان به كلب. وذكرت لى إحدى السيدات أنها تكره القطط وتقوم بعمل أى شئ لتغاديهن حتى إذا كان ذلك يعنى أنها لا تقوم بزيارة الأصدقاء والأقارب الذين يقتنون القطط وهى تعلم جيدا أن خوفها هذا وكراهيتها للقطط يؤثر عليها وعلى أطفالها الذين يتمنون أن يكون لديهم قطّة. وقال لى شاب رابع أنه كان يعتقد أنه سيكون بدينا جدا مثل والده وقد سبب له هذا الاعتقاد بعض الأمراض والمتاعب النفسية والجسدية ، فمنذ عشر سنوات قرر أن يتصرف إيجابيا فى هذا الموضوع فلجا إلى أحد الأطباء المتخصصون وفى خلال سنة من العلاج استطاع أن يقضى على ذلك الاعتقاد السلبي الذى كان من الممكن أن يدمر حياته.

وكما أنه من الممكن أن يكون الاعتقاد سببا فى الفشل والحد من تصرفاتنا فى الحياة ، يمكنه أيضا أن يكون سببا رئيسيا للنجاح وتحقيق أهدافنا فى الحياة والمثال على ذلك أن توماس إديسون أجرى 9999 تجربة قبل نجاحه فى اختراع المصباح الكهربائى إلى أن ضحك عليه الناس. ومع ذلك لم يتوقف عن محاولاته الفاشلة قائلا أنه لم ييأس حيث أن كل خطوة فاشلة يستبدها تجعله يتقدم للأمام. وأيضا مثال والت ديزنى الذى ذهب إلى زوجته ومعه رسما كاريكاتوريا لقار صغير قائلا لها "غنى سنجى

ثروة كبيرة من وراء هذا القار * وكانت زوجته أول من قال له " اتقى ألا تكون قد قلت مثل هذا الكلام لأى شخص آخر ١١ ، ولكن اعتقاد ديزنى فى النجاح جعله يستمر فى أحلامه مقتنعا أنه سينتكر شخصية ميكى ماوس ومدينة ديزنى ، وفى طريقه لتحقيق أحلامه ولجأ للعديد من العقبات وأفلس أكثر من مرة ولكن بقوة اعتقاده استطاع أن يحقق النجاح حيث تعتبر مدينة ديزنى الآن عملا فنيا رائعا يجذب خيال الأطفال وأيضا الكبار.

فى كتابه " الإعتقاد " قال الكاتب الأمريكى روبرت ديلتز " عمل الأعضاء أكبر إطار للسلوك ، وعندما يكون الاعتقاد قويا مستكون تصرفاتنا متماشية مع هذا الاعتقاد ".

وقد قال د. ريتشارد باننلر أحد مؤسسى البرمجة اللغوية العصبية " أن للاعتقادات قوة كبيرة فهذا استطعت أن تغير اعتقادات أى شخص فإنك من الممكن أن تجعله يفعل أى شئ ".

وفى كتابه " عشر قوانين طبيعية للوقت المثمر وتنظيم الحياة " قال هيرام سميث " لكل اعتقاد مجموعة قوانين مبرجة فى مستوى عميق فى العقل الباطن ، وعلى أساس هذه القوانين يتصرف الإنسان ".

والآن نشرح الأشكال الخمسة الأساسية للاعتقاد والتي تؤثر على تصرفاتنا:

(1) أول أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد الخاص بالذات : وهذا هو أقوى أنواع الاعتقادات ، فكيفية اعتقادك فى نفسك يمكنها أن تزيد من قوتك وتساعدك فى التقدم للأمام

لبلرغ أهدافك أو تكون مدمرة وتبعدك عن أهدافك وتمنعك من إحداث أى تغيير ... ومثال على ذلك بطل الملاكمة الأمريكى محمد على الذى كان يردد دائما " أنا أعظم ملاكم ، أنا أعظم ملاكم " فبسبب قوة اعتقاده فى نفسه وفى إمكانياته استطاع أن يصل إلى درجة الامتياز وأصبح من أعظم الملاكمين فى عصره ، وقد سنل مرة فى حديث تليفزيونى عن الشئ الذى يمكنه أن يصنع بطل عظيم ؟ وكان رده " لكى تكون بطلا يجب أولا أن تؤمن وتعتمد أنك الأحسن ، وإذا لم تكن الأحسن تظاهر وتصرف كأنك الأحسن " ... وباختصار فقد أراد محمد على أن يجعلنا نفهم أنه من الواجب أن يكون عندنا اعتقادا قويا فى أنفسنا وفيما نريد أن نكونه.

والإك بعض الأمثلة للاعتقادات السلبية عن الذات :

- أنا لا أساوى شيئا.
- أنا لا أستحق النجاح.
- إذا أصبحت غنيا سأكون وحيدا وسأفقد كل أصدقائى.
- لو املتعت عن التكنين سيزيد وزنى.
- أنا لا أستطيع قيادة السيارة على الطريق السريع لأنه خطر.
- كلما قمت بتجربة أى شئ جديد لا أنجح ، أنا فاشل.

والأن إليك بعض الأمثلة التى تدل على الاعتقادات القوية عن الذات :

- أنا قوى ولتمتع بصحة ممتازة.
- أنا أنقى فى نفسى وفى قدرتى على النجاح.

• أنا لب ، لم ، زوج ، زوجة ، لبن ، ابنة ، لخت ، اخ ممتاز.

الاعتقادات عن الذات لها قوة شديدة وإذا ما قمت بتغييرها فإنك ستصبح شخصا مختلفا تماما وستغير حياتك كلية.

(2)

ثانى أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد فيما تعنيه الأشياء :

هذا النوع من الاعتقاد يمثل ما تعنيه الأشياء بالنسبة لنا وتدل على حالة الشئ وكونه ذو أهمية أو غير ذى أهمية بالنسبة لنا. ومثال فقد حدث أن كنت مرة فى لوزيانا ألقى محاضرة عن فلسفة النجاح وكعائتى دائما أردت أن أسأل الحاضرين عما إذا كان أحدهم عنده اعتقادات سلبية عن ذاته يشعر إنها تحد من قدراته ويحب أن يتخلص منها ... فخرجت من بين الصفوف شابة تملأ عينيها الدموع واقتربت منى وقالت " أنا لا أستطيع أن ألق فى أى رجل ، لقد جرحت ثلاث مرات ففرت ألا يكون فى حياتى أى رجل حتى لا أصدم مرة أخرى ، وفى نفس الوقت أشعر بوحدة هائلة " ... وأردت أولا أن أوقف تفكيرها السلبى فورا وأن أجعلها تكف عن البكاء ، فسألتها " هل ذهبت فى أى رحلة إلى الصين ؟ " فاندثت من السؤال وتوقفت عن البكاء وقالت " لا " ... فطلبت منها أن تكمل قصتها بخصوص عدم ثقها فى الرجال ، ولما أخذت فى البكاء مرة أخرى سألتها " هل تعتقدى أن الناس فى الصين يكونون مثلكم نحن ، أم إنهم يقومون بعمل حركات بوجههم وتخرج الدموع من أعينهم ؟ " وطبعا بدأت فى الضحك ... فطلبت منها مرة أخرى أن تستكمل قصتها

حيث إننى بهذه الطريقة كنت قد نجحت فى أن أجعلها تتوقف عن البكاء وتبدأ فى الضحك فسالته عما تعنيه العلاقة بين الرجل والمرأة بالنسبة لها ... فردت قائلة "أه الحب" ... فسالته عما تحتاج إليه حتى تشعر بأنها محبوبة ... فقالت "الشفقة"، فإذا لم ألق فى رجل فلا أستطيع أن أحبه" ... وسالته عما إذا كانت تحب ركوب قطار الملاهى "رولر كوستر" الذى يرتفع فى الهواء ثم يهبط بسرعة مجنونة ... فقالت "طبعاً أحبه، فهذا من هوايائى المفضلة، وقد كنت فى الملاهى فى الأسبوع الماضى وقد ركبت هذا القطار مرتين" ... فسالته عما إذا كان ركوب مثل هذا القطار يشكل خطراً عليها حيث إنه من الممكن أن يحدث عطلا فيه ويشبب فى حادثة من الممكن أن تكون السبب فى وفاتها ... فقالت "طبعاً هذا وارد" ... فسالته قائلاً "كيف تقومى بعمل شئ ما وأنت تعلمين جيداً إنه من الممكن أن يتسبب فى موتك" ولكنها لم ترد هذه المرة ... فسالته عما إذا كان من الممكن أن تصاب بالسكتة القلبية أثناء ما كانت فى الهواء والقطار يغير اتجاهاته فجأة متحركاً بسرعة كبيرة ... فردت وقالت "طبعاً هذا محتمل" ... فسالته "ومع ذلك قمت بركوب القطار، أليس كذلك؟" ... فقالت "نعم" ... فقلت لها وكيف هذا؟ ... فردت قائلة بأنها تتق فى نفسها وإنها تستطيع ركوب القطار وهى متأكدة وواقعة فى القاتمين بإدارة الملاهى بالرغم من أنها لم تكن متأكدة من سلامة القطار وصلاحيته للركوب ... فسالته "والآن بالنسبة للرجال؟" ... فردت قائلة "أعتقد إننى من الممكن أن

أثق فى نفسى" ... فقلت لها "ولكن من الممكن أن تتعرضى لجرح آخر" ... فقالت أخيراً "هذا لا يهم، فإننى سأمر بتجارب أكثر وسألتقى فى أحد الأيام بالشخص الذى من الممكن أن يشاركنى حياتى". وبناء على هذا المثال فإنك إذا غيرت معنى الاعتقاد فى شئ فإنه يمكنك تغيير الاعتقاد نفسه وبالتالي سياخذ اعتقادك شكلاً مختلفاً تماماً.

(3)

ثالث أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد فى الأسباب:

هذا الاعتقاد يتناول الدافع الذى وراء أى موقف وما يسببه.

من الممكن أن تشمل الاعتقادات السلبية ما يلى :

- لو أصبحت غنيا فمن الممكن أن يتسبب ذلك فى أن أفقد عائلتى.
- التدخين يسبب لى الاسترخاء.
- مكيف الهواء يسبب لى الإصابة بالبرد.
- أنا عصبى بسبب الطريقة التى نشأت عليها.

وإليك هذا المثال ... لى صديق يملك مطعماً فى مونتريال لتقديم الوجبات الخفيفة، وكان صديقى هذا يدخن بشراهة ويتناول الكثير من القهوة ويعمل على الأقل لمدة 12 ساعة يومياً طوال الأسبوع بدون أى توقف أو إجازات. وفى أحد الأيام وأثناء تأدية عمله كعادته، وأثناء تناوله للقهوة العاشر من القهوة واتهماكه فى التدخين، وهو يعمل تحت الضغط الشديد وقع مغشياً عليه ونقلته سيارة الإسعاف فوراً إلى أقرب مستشفى، واكتشف الطبيب المعالج أن صديقى قد أصيب بجلطة فى المخ وأجريت له على الفور

عملية جراحية ، وتم إنقاذ حياته بمعجزة ، وعلى الرغم من نجاح العملية فقد تسببت الجلطة فى إصابته بالشلل فى الجانب الأيسر ، وعندما تحسنت حالته وأصبحت الزيارة مسموحا بها ، قمت بزيارته وقال لى والدموع تملأ عينيه " هل رأيت ما حدث لى ؟ ... فقلت له " نعم " ... ثم قال لى إنه قد توقف نهائيا عن التدخين وتناول القهوة بتعليمات صارمة من الطبيب وإلا فإنه من الممكن أن يكون السبب فى موته.

والآن نشرح الذى حدث بالضبط فى حالة صديقى ، فهو كان على دراية تامة بأن تدخين ثلاث علب من السجائر مع شرب 15 - 20 قنحا من القهوة فى اليوم بدون إجازات على الإطلاق مع العمل المستمر تحت الضغط الشديد هو وصفة ممتازة للانتحار ، وطالما كانت صحته - فى اعتقاده - على ما يرام ولم يكن يشعر بالتدهور الداخلى فقد ظل مستمرا على طريقته هذه فى الحياة ، وفجأة بعد حدوث المأساة تغير اعتقاده فى الأسباب تماما ... فبدلا من اعتقاده أن التدخين يسبب له الراحة بدأ يعتقد أن التدخين من الممكن أن يسبب له الموت ، وهذا الاعتقاد الجديد جعله يأخذ خطوات إيجابية تجاه أسلوب حياة صحية جديدة ، وبعد أن تحسنت صحته بنسبة 80% ولأول مرة منذ 40 سنة قام بقضاء عطلة مع عائلته فى المكسيك وبدأ يتمتع بالحياة.

(4) رابع أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد عن الماضى:

فأذى حدث لك فى الماضى سواء كان سلبيا أو إيجابيا منك بحصيلة من التجارب تثير وتنبه الأشكال الثلاثة

السابقة من الاعتقاد وتؤثر على سلوكك وتتحكم فى تصرفاتك فى المستقبل ، ولتوضيح ذلك أنكر مثال صديق لى كان قد قضى كل حياته المهنية فى مجال الفنادق ما بين الدراسة والعمل والسفر إلى أن حقق هدفه وأصبح مديرا عاما لأحد الفنادق الكبيرة ، وكان يعتقد أن الأمور كانت تسير بالنسبة له على ما يرام إلى أن فصل من عمله فى عام 1986 وانقضت ستة أشهر إلى أن تغلب على ألم هذه التجربة ، وبعد ذلك وجد عملا آخر كمدير أيضا فى أحد الفنادق وبمجرد ما أن استعاد ثقته بنفسه وفى إمكاناته فصل من العمل مرة أخرى ، وأصبح منهارا وروحه المعنوية وتقديره لنفسه فى الحضيض ، وأمتنع عن مقابلة أى شخص حتى أقرب الأصدقاء إليه لمدة طويلة ، إلى أن وجد عملا كمستشار لأحد الشركات التى تقوم بإدارة سلسلة من المطاعم ، ولكنه بعد مدة قصيرة فصل مرة أخرى من عمله فقرّر أن يترك مجال العمل فى الفنادق والمطاعم نهائيا وفكر فى أن يبدأ عمله الشخصى وبالإستعانة بمخبراته قام بشراء محطة تلفزيون وتقبل مشروعه الجديد الصغير بارتياح وارتفعت روحه المعنوية واستعاد ثقته بنفسه وقرر ألا يعمل أبدا لحساب الغير.

وإذا أردنا تحليل هذه التجربة لنرى كيف أن ما حدث له قد أشر على الثلاث أنواع الأخرى من الاعتقاد سنجد الآتى:

« اعتقاده فى الأسباب : أصبح اعتقاده فى الأسباب أن العمل فى الفنادق سيسبب له الألام والأضرار لأنه سيفصل من العمل.

« إعتقاده في المعاني : أصبح اعتقاده أن العمل في مجال الفنادق والمطاعم يعني الألم.

« إعتقاده في الذات : أصبح اعتقاده أنه لم يعد كفؤا في هذا المجال.

اعتقاده عن الماضي سيؤثر على حاضرك ومستقبلك وسيكون السبب في أن تتحرك في اتجاه معين أو أن تبتعد تماما عن هذا الاتجاه نتيجة للخبرات التي مررت بها في الماضي.

(5) خامس أشكال الاعتقاد هو الاعتقاد في المستقبل:

يكون المستقبل عند بعض الناس مشرقا بمعنى وجود فرصا أكثر في الحياة ومستوى أفضل ماديا ... ويكون المستقبل عند البعض الآخر مظلما مع احتمالات ضئيلة جدا للفرص.

واليك هنا المثال ... كنت مدعوا مرة لإلقاء محاضرة عن تحقيق الإنجازات وذلك في إحدى الجامعات. وبعد المحاضرة جاعني مجموعة من الشباب والفتيات وقالوا أن كل ما ذكرته كان ممتازا ولكن على الورق فقط ولا يمكن تطبيقه في واقع الحياة ... وسألته عن السبب الذي جعلهم يعتقدون ذلك ... فرد أحد الشبان قائلا أن معظم الذين تخرجوا مازالوا بدون عمل وأن نفس الشيء سيحدث لهم أي أن المستقبل يبدو مظلما ... فسألته " هل تعرف أحدا من المتخرجين الذين وجدوا عملا على الفور بعد تخرجهم؟ " ... وبعد تردد بسيط قال " نعم ... ولكن بنسبة بسيطة وكان الحظ حليفهم لكن أحدا غيرهم لم يجد عملا " ... وكان ردى عليه هو أن أعطيه نبذة عما

مررت به أنا شخصيا بعد سفرى إلى كندا في عام 1978 ، فإن كل من قابلتهم في البداية كانوا بدون عمل وقالوا إنهم على ذلك الحال لمدة طويلة ونصحوني بالعودة إلى بلدى لأننى لن أجد عملا ، وكان أمامى خيارين إما أن أقتنع بما يقولون وتهبط عزيمتى وأفقد الأمل أو أنزل فعليا إلى سوق العمل وأقوم بحملة بحث إلى أن أجد عملا مناسبة ... وقررت العمل بالرأى الثانى وفى أقل من 48 ساعة كان عندى عرضين للعمل وبدأت سلم الكفاح كفاسل أطباق وفى أقل من ثمان سنوات أصبحت مديرا عاما لأحد الفنادق الكبيرة ، وقلت لهم " أنتم أيضا عندكم الاختيار فإما أن تركزوا على أن تكونوا دائمي الشكوى من المستقبل وعدم وجود الفرص أو أن تقوموا بالتركيز على الذين يجدون العمل والوسيلة لتحقيق أحلامهم ... فماذا تختارون ؟ ... وردوا على بوجه متعائلة " سنبحث عن عمل ، ولكن إذا لم نجد العمل المناسب فماذا نفعل ؟ " ... وكان ردى عليهم أن يحاولوا مرة ثانية وثالثة إلى أن يحققوا أهدافهم. وبعد ثلاثة أشهر من هذا اللقاء اتصل بي أحد الشبان وقال بي " أشكرك جدا على نصيحتك ، فقد وجدت عملا بعد التخرج مباشرة " .

والآن إليكم هذه الأمثلة التى توضح كيف أن الاعتقادات يمكنها أن تعمل لصالحك كما يمكنها أيضا أن تعمل ضدك :

اعتقادات عن التكئين غالبا ما ستكون :

« عن المعنى : السجائر تجعلنى هادئا.

« عن الأسباب : لو توقفت عن التكئين سيزيد وزنى.

- « عن الذات : أنا مدخن وأتمتع بالتدخين.
- « عن الماضي : كان والدي مدخنا وعاش 85 عاما بدون مشاكل صحية.
- « عن المستقبل : أنا لا أستطيع أن أتخيل نفسي بدون سجاير وسأظل ادخن طوال عمري.
- ولكن إذا حدث أن أصيب نفس هذا المدخن بمرض خطير من جراء التدخين ، ولكنه مازال على قيد الحياة لحسن حظه فمن الممكن أن تتغير اعتقاداته كما يملئ :
- عن المعنى : السجاير تعني الألم والموت.
- عن الأسباب : إذا قمت بالتدخين ساموت.
- عن الذات : أنا شخص غير مدخن.
- عن الماضي : أنا أعرف كثيرا من الناس قد ماتوا بأمراض خطيرة بسبب التدخين ، ولكن والدي كان محظوظا.
- عن المستقبل : لن أعود إلى التدخين مرة أخرى.
- يعمل نظام الاعتقاد بأكمله وبكل أشكاله مع بعضه البعض ، وإذا قمت بتغيير أى اعتقاد فسيمكنك تغيير باقى الاعتقادات وتصبح أكثر سعادة وأحسن صحة. وقد كتب د. جيمس ماكوتيل فى كتابه فهم السلوك الإنسانى " الاعتقادات التى تفعلها تتداخل باستمرار مع تجاربنا وتكون النتيجة إما الصحة أو المرض ".

والآن بعد هذه الفكرة الكافية عن ما هو الاعتقاد وأسبابه وكيف أن الاعتقاد السلبي يحد من قدراتك على النجاح وكيف أن الاعتقاد الإيجابي يمكنه أن يزيد من قوتك ويساعدك على أن

تعيش أحلامك ... أقدم لك خطة قوية يمكنها أن تساعدك على تحويل الاعتقادات السلبية إلى أخرى إيجابية :

أحرص على أن تكون بمفردك فى مكان هادئ لا يزعجك فيه أحد لمدة 30 دقيقة على الأقل ، ولنجاح هذه الخطة يلزمك إتباع خطواتها بالترتيب ولن تكون مندمجا مع احساساتك فى كل خطوة.

أولا : الاعتقاد السلبي :

- 1- دون اعتقاد سلبي يحد من قدراتك ويحول بينك وبين استخدام إمكانياتك الحقيقية.
- 2- دون خمس أشياء سلبية تحدث لك بسبب هذا الاعتقاد.
- 3- أغمض عينيك وتخيل أنك قد انتقلت لمدة عام فى المستقبل وأنت مازلت باعتقادك السلبي ... لاحظ الألم الذى يسببه لك هذا الاعتقاد وأشعر به ولاحظ كيف أنه يحد من حياتك الشخصية وحياتك العملية وحياتك الصحية والعائلية.
- 4- استمر فى السير فى خط إبطارك الزمنى وتخيل أنك قد وصلت إلى خمس سنوات فى المستقبل ، ومازال معك نفس الاعتقاد السلبي ... لاحظ الألم وأشعر به ولاحظ كيف أن هذا الاعتقاد يقيد تقدمك وأشعر تماما باحساساتك فى ذلك الوقت ... قم بربط كل هذه الأحاسيس بذلك الألم.
- 5- استمر فى السير فى خط إبطارك الزمنى لمدة عشر سنوات فى المستقبل وأنت تحمل نفس هذا الاعتقاد السلبي معك ... لاحظ الألم وأشعر به ولاحظ كيف أن هذا الاعتقاد السلبي يقودك ويسبب لك الكثير من الألم.
- 6- ارجع إلى الوقت الحالى وافتح عينيك وتنفس بعمق ثلاث مرات.

ثانيا : الاعتقاد المرغوب فيه :

- 1- دون اعتقاد إيجابى ترغب فيه.
- 2- دون خمس فوائد للاعتقاد الجديد ، وأشعر بالبهجة التى ستحصل عليها من هذا الاعتقاد الإيجابى.
- 3- أغمض عينيك وتخيل أنك قد انتقلت عاما فى المستقبل باعتقادك الجديد.
- 4- أشعر ببهجته ولاحظ الفوائد التى حصلت عليها بسبب الاعتقاد الجديد فيما يتعلق بحياتك الشخصية والعملية والصحية والعائلية.
- 5- استمر فى السير فى خط إبطارك الزمنى لمدة خمس سنوات فى المستقبل وأشعر بالسعادة التى ستحصل عليها ولاحظ فوائد اعتقادك الجديد.
- 6- استمر أكثر فى سيرك فى خط إبطارك الزمنى لمدة عشر سنوات فى المستقبل ... أشعر بالبهجة تسرى فى كل بدلك ولاحظ كيف أن حياتك ستتحسن بهذا الاعتقاد القوى الجديد.
- 7- عد للحاضر ... أفتح عينك ... تنفس بعمق ثلاث مرات.

ثالثا : عملية تغيير الاعتقاد نفسها :

- 1- دون على الأقل خمسة مصادر يمكنها أن تساعدك على إحداث التغيير والاحتفاظ باعتقادك الجديد مثل : ماهى إمكانياتك وقدراتك ، من يمكنه أن يساعدك فى القيام بالتغيير ... الخ.
- 2- دون على الأقل خمس مشاكل من الممكن أن تواجهك وأنت تقوم بالتغيير.
- 3- دون على الأقل ثلاثة حلول لكل مشكلة.

- 4- أغمض عينيك وتخيل نفسك فى المستقبل باعتقادك الجديد ، لاحظ سلوكك والاحساسات التى تشعر بها ... أفتح عينك.
- 5- تنفس بعمق وردد خمس مرات " أنا قادر على التغيير " ... " أنا واثق فى نفسى وفى قدرتى على النجاح ".
- 6- الفعل : يبدأ فوراً ، وقم بالتنفيذ الآن ... ابتداءً من اليوم قم ببناء ثقتك فى نفسك وفى قدراتك ... ثق أنه يمكنك تغيير أى اعتقاد سلبي وإيداله بأخر إيجابى يزيد من قوتك ... ثق إنك تستطيع تغيير أى ضعف وتحويله إلى قوة ... ثق فى أنه يمكنك أن تكون وتملك وتعمل أى شئ ترغب فيه.

وكما قال د. روبرت شولر فى كتابه القوة الإيجابية " يمكنك أن تعمل فقط ما تعتقد أنك تستطيع عمله ... يمكنك أن تكون فقط من تعتقد أنك تكونه ... يمكنك أن تحصل فقط على ما تعتقد أنك قادر على الحصول عليه ... ويتوقف كل ذلك على ما تعتده ".

وتذكر دائما أن عندك حياة واحدة تعيشها فأجعلها رائعة.

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،
عش بالإيمان ، عش بالأمل ،
عش بالحب ، عش بالكفاح ،
واقدر قيمة الحياة.

طريقة النظر للأحداث



(3) طريقة النظر للأحداث

" أساس الامتياز "

" أى حقيقة تواجهنا ليست لها نفس الأهمية كأهمية تصرفنا تجاهها ،

لأن هذه الأخيرة هي التي تحدد نجاحنا أو فشلنا "

نورمان لينسن ييل

قصة أحد مديري الإنشاءات إلى موقع من المواقع حيث كان العمال يقومون بتشيد أحد المباني الضخمة في فرنسا واقترب من أحد العمال وسأله " ماذا تفعل ؟ " ... فرد عليه العامل بطريقة عصبية وقال " أقوم بتكسير الأحجار الصلبة بهذه الآلات البدائية ، وأقوم بترتيبها كما قال لى رئيس العمال ، وأتسبب عرقا فى هذا الحر الشديد ، وهذا عمل متعب للغاية ويسبب لى الضيق من الحياة بأكملها " . وتركه مدير الإنشاءات وذهب إلى عامل آخر وسأله نفس السؤال ، وكان رد العامل الثانى " أنا أقوم بتشكيل هذه الأحجار إلى قطع يمكن استعمالها ، وبعد ذلك تجمع الأحجار حسب تخطيطات المهندسين المعماري وهو عمل متعب ، وأحيانا يصيبنى الملل منه ، ولكنى أكتسب منه قوت عيشى أنا وزوجتى وأولادى ، وهذا عندي أفضل من أن أظل بدون عمل " . وذهب مدير الإنشاءات إلى عامل ثالث وسأله أيضا عما يعمله فرد عليه قائلا وهو يشير إلى أعلى " ألا ترى بنفسك إني أقوم ببناء ناطحة سحاب " .

من هذه الإجابات نرى أن العمال الثلاثة رغم أنهم كانوا يقومون بنفس العمل إلا أن نظرتهم تجاهه كانت مختلفة تماما . ومتلما قال كليمنت ستون وهو أحد الاقتصاديين الأمريكيين " هناك اختلافات بسيطة وأخرى كبيرة بين الناس ، فالاختلافات البسيطة هي النظرة تجاه الأشياء أما الاختلافات الكبيرة فهي كونها سلبية أو إيجابية " .

والآن دعنى أسألك بعض الأسئلة :

- هل يحب الناس أن يكونوا حولك ؟
- هل تنق فى الناس بنفس الدرجة التى تحب أن يتقوا هم فيك بها ؟
- هل تحكم على الآخرين بسرعة ؟
- هل تتحمل مسئولية أخطائك ؟ أو أنك تلوم الآخرين ؟
- هل لديك القدرة على الابتسام بسهولة ؟
- هل لديك القدرة على المزاح وعلى تقبله ؟
- إن إجاباتك على هذه الأسئلة ستحدد نظرتك تجاه الأشياء .

ولكن ما هو تعريف النظرة تجاه الأشياء ؟ ... وما هو مصدرها ؟ ... وهل من الممكن تغييرها ؟
للإجابة على السؤال الأول ... فإنه طبقا لراى د. شاد هلمستتر مؤلف كتاب " الحل عن طريق التحدث للنفس " " النظرة تجاه الأشياء هي عبارة عن وجهة النظر التى من خلالها نرى الحياة ، وهي عبارة عن طريقة تفكير وتصرف وإحساس " .

كان مدربي في لعبة تنس الطاولة دائما ما يقول لي * ستكون حياتك العكس لنظرتك تجاه الأشياء ، فإذا كانت نظرتك تجاه البطولة ضعيفة فسكون بطلا ضعيفا ، وإذا اعتبرت أن تكون نظرتك قوية فسكون بطلا قويا * . وفي الواقع فإن ما قاله لي كان صحيحا وكانت نظرتي قوية وحافظت على بطولة مصر لسنوات عديدة ، وإذا درست تاريخ معظم الأشخاص الذين حققوا نجاحا كبيرا في الحياة ستجد أن العامل المشترك بينهم هو أن نظرتهم تجاه الأشياء كانت ممتازة ، ولم يركزوا على الفشل ، ولكن على النجاح ، ولم يبحثوا عن الأسباب ولكن عن الحلول ، وقد قال لي أحد الذين اتخذهم مثلا أعلى لي * إن نظرتك الإيجابية تجاه الأشياء هي جواز مرورك إلى مستقبل أفضل ، وهي ليست العبادة ولكنها طريقة للحياة * .

نعم ... إن النظرة تجاه الأشياء هي غاية في الأهمية ، وهي الاختلاف الذي يؤدي إلى التباين في النتائج ، وهي مفتاح للسعادة ، وهي الوصفة السريّة وراء نجاح القادة والعظماء . وقد قال غاندي * إن الشيء الوحيد الذي يميز بين شخص وآخر هو النظرة السليمة تجاه الأشياء * .

وإذا تناولنا الحديث عن مصدر نظرتنا تجاه الأشياء فإنه طبقا لراي د. جيمس ماكونيل مؤلف كتاب فهم سلوك الإنسان * تبين نظرتنا تجاه الأشياء من اعتقاداتنا * .

إذا تمنعت في هذا القول فستجد إنك إذا كنت مقتنعا بملكك فكيف ستكون نظرتك تجاهه ؟ ... وإذا كان العكس صحيحا فكيف

ستكون نظرتك له ؟ ... إن نظرتنا تجاه الأشياء هي أساسا نتيجة اعتقاداتنا وهذا ينقلنا للإجابة عن السؤال الثالث وهو هل من الممكن تغيير نظرتنا تجاه الأشياء ؟ ... والإجابة هي " نعم " . وكما قال نينس وأتلي مؤلف كتاب سيكولوجية الفور * إن نظرتك تجاه الأشياء هي من اختيارك أنت * .

يمكنك أنت أن تقرر أن تبصم ... يمكنك أنت أن تقرر أن تشكر الناس ... يمكنك أنت أن تقرر أن تقوم بالعطاء ومساعدة الآخرين ... يمكنك أنت أن تكون أكثر تفهما وتسامحا . فعلا ... إن النظرة للأشياء هي اختيار ، وهذا الاختيار نقوم به أنت وأنا ، ولدينا القدرة على تغييره ولكن فقط عندما نقرر أن نحرر أنفسنا من سيطرة الذات .

وقد قال ألدريش أينشتاين * تقدر القيمة الحقيقية للإنسان بلوحة حربه من سيطرة ذاته * .

وقالت ماريان ويليامسن مؤلفة كتاب " قوة الإنسان " - إن أعظم أداة لتغيير العالم هي قدرتنا على تغيير نظرتنا تجاهه * .

وحتى يكون لدينا نظرة سليمة تجاه الأشياء يجب علينا أن نتقاضي السبلات الخمس التالية :

1- اللوم : كثيرا ما نسمع الناس يتلاومون . في مقر العمل أسمع الأشخاص يلومون إياهم أو رؤسائهم في العمل وحتى القدر وموء الحظ لم يسل من لومهم . وبعض الناس يلتون اللوم على حالة الطقس لتبرير شعورهم وإحساسهم . وللأسف فإن لوم الآخرين يحد من تصرفاتك ويمنعك من استخدام

إمكانياتك الحقيقية. أنا شخصيا كنت دائما ما ألوم غيرى فقد كنت ألوم والذى لقسوته على فى الصغر ، وكنت ألوم لسانتى على عدم إستيعابى للدروس ، وكنت ألوم لصداقتى لعدم اتصالهم بى ، وكنت ألوم رئيسى على عدم تشجيعى فى العمل ، وكنت ألوم زوجتى على كل الأخطاء التى تقع فى حياتنا ، وكنت ألوم لوالدى على إزعاجهم لى فى منتصف الليل ، وفوق كل ذلك كنت ألوم الحظ الذى أوجدنى وسط كل هذه الدوامة.

وفى أحد الأيام بينما كنت أقود سيارتى كنت ألصت إلى شريط لأحد المحاضرين العالميين يتحدث عن فن الالتزام ، ولستوقفتنى جملة قال فيها * عندما تلوم الآخرين والظروف والواقف فإنك بذلك تعطهم القوة لتهرك ، فوجب عليك أن توقف عن لوم الآخرين وأن تحمل مسؤولية حياتك * ... وكأنت لى هذه العبارة بمثابة المنبه الذى أيقظنى مما كنت فيه ... ومنذ تلك اللحظة بدأت أبحث عن الطرق التى أستطيع بها تحسين ظروف حياتى بدلا من إلقاء اللوم على نفسى أو على الآخرين . وأنت أيضا يمكنك اتخاذ هذا الأسلوب وبذلك تكون أقرب إلى طبيعتنا الحقيقية حيث أنك إذا كنت لوما جيدا فإنك ستتمادى فى ذلك وتصبح لوما ممتازا ... فأترك هذه الطريقة ، وعليك بتسلم الأمور والبحث عن الطرق التى عن طريقها يمكنك تحسين ظروف حياتك وستدهش للدرجة التى ستكون عليها من راحة البال.

2- المقارنة :

نحن نعمل عادة لمقارنة أنفسنا بالآخرين ، ونكون دائما الخاسرين فى تلك المقارنات حيث أن المقارنة تقوم على الأشياء التى نفتقدها وتكون عند الآخرين ... فإذا كان لدى مثلا سيارة صغيرة فأننى سأنتظر إلى ملكى السيارات اللغمة وسأشعر بالضيق لعدم إمتلاكى لسيارة على نفس المستوى ... وعملية المقارنة ليست فى صالحنا لأنها تبنى على الشيء الذى لا نتمكن منه والذى يكون الآخرون متميزون عنا فيه ... فبالطبع سنخسر المقارنة ونشعر بالضيق . وإذا كان لايد من المقارنة فقم بها ، ولكن عليك أن تقارن بين حالتك الآن وحالتك التى من الممكن أن تكون عليها فى المستقبل ... وعليك أن تسأل نفسك عن الطريقة التى يمكنك بها تحسين ظروف حياتك ، وعليك بالتركيز على قدراتك الشخصية وتطويرها ، وتذكر أن كل شخص يمتاز عن الآخرين ولو بشئ واحد على الأقل ، فبدلا من المقارنة أبدا بتحسين ظروف حياتك.

3- العيشة مع الماضى :

إذا كنت تعيش مع الماضى فهذا ما ستكون عليه حياتك تماما فى الحاضر والمستقبل ... فالعيشة مع الماضى هى سببها أساسيا للفشل حيث أن الماضى قد انتهى إلى الأبد ويمكننا فقط أن نتعلم منه ونستفيد من المعرفة التى اكتسبناها ومن الدروس التى مرت بنا ، وذلك بهدف تحسين ظروف حياتنا . وقد قال جون جريندر أحد مؤسسى البرمجة اللغوية العصبية * لا يصاوى الماضى مع المستقبل * ... وهذه حقيقة فعلا فالمهم أن

يكون عندك القوة لإطلاق سراح الماضي والمعيشة في الحاضر بكل معانيه.

4- النقد :

لا يمكنني أن أنسى تلك الفترة التي كنت فيها مديرا لإحدى الإدارات بالفساد ، فقد كان من المفروض أن أحضر اجتماعات سنوية ، وكنت دائم القلق من هذه الاجتماعات لأن رئيسي في العمل كان شغله الشاغل هو لوم ونقد الجميع على أي شيء وكل شيء ، وكانت هذه الاجتماعات عبارة عن كوابيس مؤلمة سواء بالنسبة لي أو للآخرين.

فقبل أن تقوم بتوجيه النقد لأي شخص عليك أن تتوقف لحظة وتذكر أن نقدك ربما يولد بينك وبين الآخرين أحاسيس سلبية متبادلة ... فقبل أن توجه النقد إلى أي شخص عليك أن تتنفس بعمق وتقوم بالعد العكسي من عشرة إلى واحد لإطلاق سراح أي توتر ... وعليك أن تقوم بالتفكير في ثلاث ميزات في هذا الشخص وركز انتباهك على نقاط القوة فيه بدلا من نقاط الضعف ، وكن لطيفا في معاملته. وقد قال لي أحد اصدقائي وهو يملك شركة متخصصة في برامج الكمبيوتر إنه يستعمل نظرية ثلاثة إلى واحد ، فلما بسأله عنها قال " في كل مرة تتقد شخصا عليك أن تقوم بحده ثلاث مرات " . ويقول هوراس " من يعامل الآخرين بلطف يتقدم كثيرا " .

5- ظاهرة الـ "أنا" :

قامت إحدى شركات التلفزيون في نيويورك بدراسة لمعرفة أكثر كلمة متداولة في الأحاديث التلفزيونية ، وتوصلت هذه

الدراسة إلى إنه من بين 5000 كلمة كان هناك 3999 كلمة استخدمت فيها مرات عديدة كلمة " أنا " مثل " أنا نفسي ، أنا شخصا ... الخ " .

وقد حدث أن كانت ممثلة للكوميديا الأمريكية كارول بورنت منهمكة في الحديث عن نفسها مع إحدى صديقاتها لمدة طويلة ، وفجأة توقفت ونظرت في ساعتها وقالت لصديقتها " أنا أسفة جدا حيث إنني تحدثت عن نفسي لمدة طويلة ، والان لنحدثك عنك أنت ، ما هو رأيك في أنا ؟ !! " ... إذا أردت أن يسخر منك الآخرون أو أن يتحاشوا الحديث معك فعليك فقط أن تحدث دائما عن نفسك ... وتذكر دائما أن كل شخص عنده صوت في داخله يقول له " أنا أهم إنسان في العالم بالنسبة لي " ... وهناك مثل قديم يقول " حدث الناس عن نفسك مستمعون لك ، حدثهم عن أنفسهم مبحونوك " . لذلك يجب عليك أن تقلل من استعمال كلمة " أنا " وكن كريما في استعمال كلمة " أنت " .

والآن إليك هذه المبادئ الستة التي ستساعدك لكي تكون نظرك للأشياء سليمة :

1) ابتسم ،

نشر مقالا بمجلة " النجاح " الأمريكية تناول علاقة الأطفال بالابتسام ، وذكر فيه أن الأطفال يبتسمون ويضحكون حوالي 400 مرة في اليوم ، وإذا ما قارلناهم بالكبار تجد أن الكبار يبتسمون 14 مرة فقط في اليوم ... ولك أن تتصور هذا الفرق الشاسع وكان الناس يشون الابتسام كلما تقدموا في العمر !! وهذا ينقلنا إلى نقطة لطيفة وهي أن الوجه به 88 عضلة ، وعندما نبتسم فنحن نستخدم 14 عضلة فقط منهم ، ولا يؤثر

ذلك على شكل الوجه ، ولكن إذا ما كان الوجه عيوسا فإن الناس تستخدم تقريبا كل عضلات الوجه مما يسبب له التجاعيد!!

هل يتقسم بسهولة ؟ ... وهل يتقسم كثيرا ؟

حدث أن سألت أحد الأصدقاء عن رأيه في مقابلة تليفزيونية أجريت لى فى أحد المحطات الكندية ... وكان رده أن المقابلة كانت جيدة ... فطلبت منه ألا يجاملنى ويقول رأيه بصراحة ... فكرر إجابته بأن المقابلة كانت جيدة ... ولما أصريت على أن أستخلص إجابة شافية مفصلة نظر إلى وقال " إن وجهك ممتاز للمقابلات الإذاعية على الراديو !! ... لماذا لا يتقسم أبدا ؟ " ... ولما ذكرت له إنى قد ابتسمت ، قال لى " فى المرة القادمة عليك بتدبيه وجهك حيث لن الابتسامة لا تظهر عليه " !!

تظهر الجدية الشديدة على وجوه بعض الناس الذين تنطبق عليهم الحكمة القائلة " البعد عنهم غيبة " ، وقد قال مارك توين للكاتب الأمريكى الشهير " بعض الناس يزبون المكان محضوهم والبعض الآخر بالصراخهم " .

والعروض الكوميدية أحد البنود التى كان الأطباء ينصحون بها مرضاهم وكانت النتائج مدهشة .

وقد قال إمرسون " عندما يدخل شخصا سعيدا إلى الغرفة يكون كما لو أن شجرة أخرى قد أضيت ، فإذا وصمت ابتسامة جميلة على وجهك فإن النتيجة لن تكون فقط هى رد الناس لهذه الابتسامة إليك ولكنك أنت أيضا متشعر بالسعادة " ... وفى كتابه مبدأ السرور قال د. بول بيرسون " نحن نملك مت حواس هى البصر ، والسمع ، الحس ، الطلوق ، الشم ، وخفة الظل " . وهناك حكمة تقول " ابتسموا لبعضكم ... أنتم تزوجك ... ابتسم لزوجك ... " ... وقد قال إبتسموا لأطفالكم ... وليس المهم لى من توجه هذه الابتسامة ، ولكن الابتسامة متمى الحب بينكم " .

وصدق الله العظيم حين حذر رسوله صلى الله عليه وسلم " ولو كنت لظا غليظا القلب لانقضوا من حولك " ... وقد قال النبى صلى الله عليه وسلم " ابتسامك لى وجه أخيك صدقة " .

(2) خاطب الناس بأسمائهم :

إن أسماء الشخصية هى من أجمل ما يمكن أن نسمعه آذاننا فإبنا عندما نتذكر أسم أى شخص ونناديه به فإن ذلك لا يجنب اهتمامه فقط ولكن يسعده أيضا ... فإذا قابلت أى شخص تنبه جيدا أن تتذكر اسمه ، وإذا لم تكن متأكدا قم بالسؤال مرة أخرى ثم كرر استعمال اسمه عدة مرات ، وستكون مندهشا للقوة التى ستمسبها عندما تتذكر أسماء الآخرين وتقوم بهتعمالها .

دعنى أسألك ... لو كان عندك الاختيار أن تكون مع شخص يميل إلى الجدية الشديدة أو مع شخص آخر يتميز بالانتران مع الميل للفاكاهة والدعابة ... فمع من تختار أن تكون ؟

الابتسامة كالعنوى تنقل للغير بسهولة دون أن تكلفنا أى شئ وفوائدها عظيمة لدرجة أن إحدى المستشفيات الجامعية فى ولاية كاليفورنيا أخذت فى تطبيق العلاج لبعض المرضى مستخدمين تأثير الضحك فى شفائهم ، وكانت الأفلام الفكاهية

(3) امدت واعلم فخره الكلام للأمرين :

قال أحد حكماء الصين * لقد وهبنا الله الذين ولم واحد فقط حتى نسمع أكثر ونكلم أقل * ... فإذا تحدث إليك أحد الأشخاص فربح عليك أن تتصت بانتباه وذلك ليس فقط بغرض فهم ما يقول ولكن ذلك سيخلق التجاوب الممتاز بينك وبينه. فعندما أصبحت منيرا عاما لأحد الفئانق قال لى أحد المتخصصين الكبار فى هذا المجال * لقد أصبحت الآن مديرا عاما وسيكون عندك العديد من الفرص لكى تسمع كثيرا وتكلم قليلا *.

وقد كتب تولى الستاندر فى كتابه القوة المحركة للإنصات الفعال * عندما أتكلم فانا أعرف مسبقا المعلومات التى لدى ، وحينما أستمع فانا أحصل على المعلومات التى لديك ، وهناك قاعدة واحدة لكى تكون متحدثا لبقا ، تعلم كيف تصمت *.

إذا تحدث إليك أحد فاستعمل هذه الخطة البسيطة :

- أستمع ولا تقاطع المتحدث.
- أستمع باهتمام.
- قم بتوجيه بعض الأسئلة.

المسئولية ... وبالاختصار فإن إحدى الصفات المشتركة بين كل الناجحين هى القدرة على تحمل المسئولية. وهناك قصة طريفة عن تحمل المسئولية ملخصها أن أحد الملوك كان يقوم بالتحقيق مع ثلاثة أشخاص متهمين بالسرقة ، وعندما سأل الأول عن سبب قيامه بالسرقة قال " انا لم أسرق يا جلالة الملك ، لست أنا السارق ، إن رجال الشرطة قد قاموا بالقبض على بطريق الخطأ ". وعندما سأل المتهم الثانى عن سبب قيامه بالسرقة قال " لم يكن فى نيتى السرقة أبدا ولكن والدى هو الذى قام بتحريضى على السرقة يا مولاي فأنا برئ ". وعندما وجه الملك نفس السؤال للمتهم الثالث رد عليه قائلا " انا معترف يا جلالة الملك بالسرقة ، واتحمل كامل المسئولية ، ولكنى كنت مضطرا حيث أن والدتى مريضة للغاية ولا أملك أى أموال لعلاجها ولم يكن أمامى أى حل آخر ... انا أعلم اننى من المفروض ألا أقوم بمثل هذا العمل ، وأنا معترف وقابل بحكمكم على " فأخذ الملك فى التفكير لمدة دقائق قليلة وأمر الحراس بحبس المتهم الأول والثانى لمدة ستة أشهر والعفو عن المتهم الثالث. فيجب عليك أن تتحمل المسئولية كاملة بصرف النظر عن النتائج.

(5) مجاملة الناس :

قال الفيلسوف الأمريكى مارك توين " أنا أسمع أن أعيش لمدة شهرين بتأثير مجاملة لطيفة " ... وقال عالم النفس الحديث د. ويليام جيمس " أعين المبادئ فى الإنسان هو تلهفه على تقدير الآخرين له *.

(4) تحمل المسئولية الكاملة للأعمال :

لو قمنا بتحليل كلمة " المسئولية " سنجد أنها تعنى القدرة والتجاوب ... أى بمعنى القدرة للتجاوب من أجل التقدم للأمام ، فبأنك عندما تتحمل مسئوليتك فإنك تستخدم إمكانياتك وقدراتك حيث أن النجاح بأى المقاييس يتطلب أن تتحمل

فكلنا نمتلكنا الرغبة لكي نشعر بتقدير الآخرين لنا ، فكن كريما في المدح وانتهز كل الفرص الممكنة لمجاملة الآخرين.

(6) سامع واطلاق سراح الماضي :

يمكنك أن تسامح ، ولكن تعلم في نفس الوقت من تجاربك ، وهناك الكثيرون الذين يقولون " سامح وانسى الإساءة " ... ويقول الله تعالى " والعافين عن الناس والله يحب المحسنين " صدق الله العظيم.

وبإليك هذه القصة التي تحكي أن أحد الأشخاص كان في زيارة لإحدى حدائق الحيوان فرأى لافتة كتب عليها " خطر لا تقترب من الأسد " ولكنه تجاهل اللافتة وأدخل يده إلى داخل القفص فقفز الأسد وكاد يلتهم يده ، ولكن لحسن الحظ احتاجت الإصابة إلى إجراء جراحة بسيطة في اليد ، ومع كل هذا كان الشخص مذهشا وقال في نفسه " لماذا هجم الأسد على ، فأنا رجل طيب وكنت أريد فقط أن ألعب معه ، ولا أعتقد إنه كان يعتمد أن يؤذي ، لقد سامحته ونسيت ما حدث منه " . وبعد أسبوعين ذهب نفس الشخص مرة أخرى إلى نفس حديقة الحيوان وزار قفص الأسد وأدخل يده مرة أخرى إلى داخل القفص ، وفي هذه المرة إلتهم الأسد ذراعه كله ، ونقل هذا الشخص على الفور إلى المستشفى ، وتم إنقاذ حياته بمعجزة . وبعد ستة أشهر ذهب مرة ثالثة إلى حديقة الحيوان ووقف أمام قفص الأسد وقال له " أنا أعلم أنك لم تكن تقصد أن تؤذي ، لقد سامحتك ولكنني في هذه المرة لن أنسى "

بالطبع يمكنك أن تسامح أي شخص ، وأن تطلق سراح الماضي والعواطف السلبية المصاحبة له ، ولكن في نفس الوقت يجب أن تتذكر ما استوعبته من الدروس حتى يمكنك مواجهة المواقف المشابهة ، ويمكنك أن تتصرف بطريقة صحيحة.

والآن هذه هي خطتك لكي تكون نظرك تجاه الأشياء سليمة :

1- استيقظ صباحا وأنت سعيد :

يطلع النهار على البعض فيقول " صباح الخير بلديا " بينما يقول البعض الآخر " ما هذا ... لماذا حل علينا النهار مرة أخرى بهذه السرعة " !! أحذر من الأفكار السلبية التي من الممكن أن تخطر على بالك صباحا حيث أنها من الممكن أن ترمج يومك كله بالأحاسيس السلبية ، وركز لتبناك على الأشياء الإيجابية ، وأبدأ يومك بنظرة سليمة تجاه الأشياء.

2- احتفظ بابتسامة جذابة على وجهك :

وحتى إذا لم تكن تشعر أنك تريد أن تبسم فتظاهر بالابتسامة حيث أن العقل الباطن لا يستطيع أن يفرق بين الشئ الحقيقي والشئ غير الحقيقي ، وعلى ذلك فمن الأفضل أن تقرر أن تبسم باستمرار .

3- كن البادي بالتحية والسلام :

هناك حديث شريف يقول " وخيرهم الذي يبدأنا بالسلام " ... فلا تنتظر الغير وأبدأ أنت.

4- كن منصتا جيدا :

أعلم أن هذا ليس دائما بالأمر السهل ، وربما يحتاج لبعض الوقت حتى تعود على ذلك ، فابدأ من الآن ... لا تقاطع

أحدا أثناء حديثه ... وعليك بإظهار الاهتمام ... وكن منصتا جيدا.

5- خاطب الناس بأسمائهم :

أعتقد أن اسماعنا هي أجمل شيء نسمعه لأننا فخطاب الناس بأسمائهم.

6- تعامل مع كل إنسان على أنه أهم شخص في الوجود :

ليس فقط أنك ستشعر بالسعادة نتيجة لذلك ، ولكن سيكون لديك عدد أكبر من الأصدقاء يبادلونك نفس الشعور.

7- ابدأ بالمجاملة :

قم كل يوم بمجاملة ثلاثة أشخاص على الأقل.

8- يونيوارك ميلاد المحيطون بك :

بتدوينك لتواريخ ميلاد المحيطين بك يمكنك عمل مفاجأة تدخل السرور على قلوبهم بأن تتصل بهم أو أن تبعث لهم ببطاقات التهنية وتتمنى لهم الصحة والسعادة.

9- قم بإعداد المفاجأة لشرائك :

يمكنك تقديم هدية بسيطة أو بعض من الزهور من وقت لآخر ، وربما يمكنك أن تقوم بعمل شيء يعينه مما يحوز إعجاب الطرف الآخر ، وستجد أن هناك فرقا كبيرا في العلاقة الإيجابية بينكما.

10- ضع من تحبه إلى صدرك :

قالت فيرجينيا ساتير الأخصائية العالمية في حل مشاكل الأسرة "نحن نحتاج إلى 4 ضمات ملوأة بالحلب للبقاء ، و8 لصيانة كيان الأسرة ، و12 ضمة للنمو ... " فأبدا من اليوم بإتباع ذلك يوميا ومستدهش من قوة تأثير النتائج.

11- كن السبب في أن يتسم أحد كل يوم :

أبعث برسالة شكر لطبيبك أو طبيب أسنانك أو حتى المختص بإصلاح سيارتك.

12- كن دائم العطاء :

وقد حدث أن أحد صانقي أتوبيسات الركاب في ديفر بأمريكا نظر في وجوه الركاب ، ثم أوقف الأتوبيس ونزل منه ، ثم عاد بعد عدة دقائق ومعه عربة من الحلوى وأعطى كل راكب قطعة منها. ولما أجرت معه إحدى الجرائد مقابلة صحفية بخصوص هذا النوع من الكرم والذي كان يبدو غير عاديا ، قال " أنا لم أقم بعمل شيء أجدب انتباه الصحف ، ولكني رأيت الكأبة على وجوه الركاب في ذلك اليوم ، فقررت أن أقوم بعمل أي شيء يسعدهم ، فانا أشعر بالسعادة من العطاء ، وما قمت به ليس إلا شيئا بسيطا في هذا الخصوص ". فكان دائم العطاء.

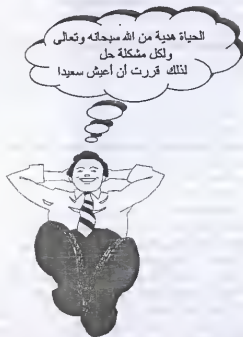
13- سامح نفسك وسامح الآخرين :

إن الذات السلبية في الإنسان هي التي تفضب وتأخذ بالثار وتعاقب بينما الطبيعة الحقيقية للإنسان هي النقاء وسماحة النفس والصفاء والتسامح مع الآخرين.

14- استعمل دائما كلمة " من فضلك " وكلمة " شكرا " :

هذه الكلمات البسيطة تؤدي إلى نتائج مذهلة ... فقم بإتباع ذلك واسترئ بنفسك ولا بد أن تعرف أن نظرتك تجاه الأشياء هي من اختيارك أنت فقم بهذا الاختيار حتى يكون عندك نظرة سليمة وصحيحة تجاه كل شيء.

العواطف



الحياة هدية من الله سبحانه وتعالى
ولكل مشكلة حل
لذلك قررت أن أعيش سعيدا

من اليوم قم بمعاملة الآخرين بالطريقة التي تحب أن يعاملوك بها.

من اليوم أبغض للآخرين كما تحب أن يبغضوا لك.

من اليوم أمدح الآخرين كما تحب أن يقوموا هم بمدحك.

من اليوم أنصت للآخرين كما تحب أن ينصتوا إليك.

من اليوم مساعد الآخرين كما تحب أن يساعدوك.

بهذه الطريقة ستصل لأعلى مستوى من النجاح ، وستكون في طريقك للسعادة بلا حدود.

وتذكر دائما :

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك ،

عش بالإيمان ، عش بالأمل ،

عش بالحب ، عش بالنجاح ،

وقدر قيمة الحياة.

(4) العواطف

"ألوان القوس قزح"

"لا يوجد شيء مواءك يجعلك متخوفا أو محبا لأنه لا يوجد شيء

يتعداك "

ماريان ويليامسون

كان

أحد الشبان شغوفا لأن يعرف سر السعادة ، فسأل كثيرا من الناس إلى أن نصحه أحدهم بزيارة قرية معينة في الصين بها رجل حكيم طاعنا في السن سينله على سر السعادة. وبدون إضاعة أى وقت استقل أول طائرة متوجهة إلى الصين حيث كان شديد الحماس للوقوف على سر السعادة ولما وصل أخيرا إلى تلك القرية قال فى نفسه " الآن سأكتشف السر الذى كنت أبحث عنه لمدة طويلة ". ووصل إلى بيت الحكيم الصينى وطرق الباب ففتحت له سيدة كبيرة فى السن ورحبت به وأخذته إلى الصالون وطلبت منه الانتظار. وطال انتظاره لأكثر من ثلاث ساعات أحس فيها بالغضب الشديد من إهمال صاحب البيت له ، وأخيرا ظهر الرجل الحكيم بمظهره البسيط وملابسه المتواضعة جدا وجلس بوقار إلى جانب الشاب وسأله وعلى وجهه ابتسامه عما إذا كان يرغب فى أن يتناول قليلا من الشاي. وكان الشاب فى تلك اللحظة على وشك الانفجار قائلا فى نفسه " لقد تركنى هذا الرجل العجوز أكثر من ثلاث ساعات بمفردى وأخيرا حينما ظهر لم يعطنى أى مبرر لتأخيرى ولم

يعتذر عن ذلك ، والآن يسألنى بكل بساطة عما إذا كنت أرغب فى تناول الشاي " ... وبينما كان الشاب منهكاً فى التفكير فى ذلك كان غضبه يزداد حتى سألته للرجل مرة أخرى بهدوء عما إذا كان يريد أن يتناول قليلا من الشاي ... فرد عليه الشاب بعصبية قائلا " نعم أريد أن أتناول الشاي " ... فطلب له كوبا من الشاي وجلس بهدوء إلى جانبه. ولما حضر الشاي سأل الرجل ضيفه " هل تريد أن أملاك كوبا من الشاي " ... فرد عليه الشاب بالإيجاب ... فصب الحكيم الشاي فى الكوب إلى أن امتلأ إلى آخره وبدأ الشاي يسيل خارج الكوب ومازال هو مستمرا فى صب الشاي إلى أن نهض الشاب واقفا وانفجر فى الرجل الحكيم قائلا " ألا ترى أن الكوب قد امتلأ إلى آخره وأن الشاي قد مال خارجه وملا المكان؟ " ... فرد عليه الحكيم وقال بابتسامة هادئة " أنا مسرور لأنك استطعت أن تقوم بالملاحظة أخيرا " ... ثم أرفف قائلا وقد نهض من مكانه " لقد انتهت المقابلة " ... فصرخ الشاب فى وجهه قائلا " ماذا تقول ؟ لقد سافرت كل هذه المسافة وتركتنى فى انتظارك أكثر من ثلاث ساعات وملأت كل المكان بالشاي وسأل على الأرض ، والآن تقول لى أن المقابلة قد انتهت .. هل أنت تمزح معى ؟ " ... فقال الرجل الحكيم " اسمع يا بنى ، يجب أن تحضر لى مرة أخرى عندما يكون كوبك خاليا " ... فسأله الشاب عما يقصده بذلك ، فرد عليه الحكيم الصينى قائلا " عندما يكون الكوب مملوءا بالشاي فلا يمكن أن يستوعب أكثر من ذلك ، وبناء عليه إذا استمرت فى أن تصب فيه أكثر مما يمكنه أن يستوعب فإنك ستلف الكثير من الأشياء حولك ، وهذا أيضا ينطبق بالنسبة لك فإنك عندما استمرت فى غضبك أصبح كوبك مملوءا إلى آخره

ولأخذت نصيب فيه أكثر إلى أن زاد غضبك وأصبحت عصبيا أكثر من اللازم ، والنتيجة هنا أيضا عبارة عن خسارة كبيرة " . وبعد ذلك أوصله إلى الباب وقال له " إذا أردت أن تكون سعيدا يا بنى فتعلم كيف تتحكم فى شعورك وتقدير لك ، وتؤكد دائما أن يكون كوبك خاليا فهذا هو مفتاح السعادة " .

تتغير الأحاسيس كما يتقلب الجو ، وهى مثل قطار الملاهى الذى يصعد ويهبط فى الهواء ، وتختلف الأحاسيس كالألوان القوس قزح . فأنت من الممكن أن يبدأ يومك بالسعادة وتكون منسجما وتندندن أغانيك المفضلة وأنت تستعد للخروج وتتألق فى ملابسك . وأثناء ذهابك لعملك لو ضايقك أى شخص بسيارته أثناء قيادتك فأنت تتركه يمر ببساطة وبدون أى انفعال وتذهب إلى عملك وتبدأ بتحية الجميع وتتمنى لهم يوما سعيدا ، ولم كل هذا ؟ ... فقط لأنك تشعر بالسعادة .

وفى اليوم التالى تستيقظ متأخرا فى الصباح حيث أنك قد نسيت ضبط ساعة التنبيه للاستيقاظ ، وتكور حول نفسك ويختلط كل شئ أمامك كما لو كان هناك حريق بالمنزل ، وترتدى ما يقابلك من الثياب حتى لو كانت غير متسجمة ، وإذا ضايقك أحد فى الطريق تكون فى منتهى العصبية ، وتصل إلى عملك وأنت فى حالة غليان ، وإذا بانر أحد بتحيتك متمنيا لك يوما سعيدا فسيكون ذلك " لرجوك اتركنى وشأنى فمن أين ستأتى السعادة ؟ " !!

فى الواقع فإنه من الممكن أن يكون كوبك مملوء إلى آخره ثم يفرغ ويملا مرة أخرى ثم يكون فارغا ، وهكذا أكثر من مرة فى اليوم . فلو أنك استيقظت فى الصباح شاعرا أن يومك سيكون

سعيدا ، فهل تنظن أن كوبك مملوء أم فارغا ؟ ... بالطبع فارغا . وأثناء استعدادك للخروج والذهاب إلى عملك أنقطع التيار الكهربائى ، وتوقفت كل الأشياء التى تدور بالكهرباء ... فهل تنظن عندئذ أن كوبك مملوء أم فارغا ؟ ... بالطبع أخذنا فى الاعتلاء . وبعد ذلك ترتدى ثيابك المفضلة ، وتخرج من المنزل ، وتبدأ فى تشغيل السيارة ولكنها لا تكور ... فهل كوبك مملوء أم فارغا ؟ ... طبعا امتلا أكثر . وأخيرا تدور السيارة وتشعر أن كوبك قد فرغ قليلا أليس كذلك ؟ ... وفجأة أثناء قيادتك للسيارة تلاحظ أن سيارة الشرطة تطلب منك التوقف ويبلغك مندوب الشرطة أنك قد تعديت السرعة المسموح بها ويقوم بتغريمك ... فهل تنظن أن كوبك مملوء أم فارغا ؟ ... بالطبع امتلا أكثر . وأخيرا تصل إلى العمل متأخرا 30 دقيقة ، ويطلبك رئيسك لمقابلته فى مكتبه ، وتذهب لمقابلته وأنت تشعر أن كوبك مملوء إلى آخره ، وبفاجئتك رئيسك بابتسامة هائلة ويبلغك أن الترقية التى كنت تنتظرها قد تمت الموافقة عليها ... والآن ما هى أخبار كوبك ؟ ... طبعا أفرغ ما فى جعبته ، وتذهب إلى مكتبك وأنت تكاد تطير من الفرح وتتسلم مكالمات تليفونية من صديق لك يخبرك أن منزلك قد شب به النار ... طبعا يمتلا كوبك إلى آخره بسرعة مرة أخرى . فكما ترى الأحاسيس دائما تتقلب مثل الطقس ... فدعنى أسألك هل أنت أحد هؤلاء الذين يسمحون للظروف أن تؤثر على أحاسيسهم ؟ ... فكر فى ذلك .

كنت ألقى محاضرة عن سيكولوجية القيادة لمجموعة من الشركات ، فقام أحد المديرين وقال " أنا أعرف أسلوبى فى القيادة فقد عدت لتوى من إنجلترا بعد أن قضيت أسبوعا فى

دراسة القيادة " ... فكان ردى أن هذا كلاما لا معنى له ، وقمت بتغيير الموضوع. وبعد دقائق قليلة سألته عن إحساسه فقال " طبعاً أشعر بالضيق " ... فلما سألته عن السبب قال " لقد أهنتى " ... فقلت له " هل أنا فعلاً أهنتك أم أنك كنت الذى فهمت ذلك ؟ وهل أنا أمرتك أن تشعر بهذا الإحساس أم أن هذا قرارك أنت ؟ " ... فكان رده " لا أعرف ولكنى أفضل أن أكون بمفردى لفترة " ... فقلت له " هل رأيت ماحدث قفى أقل من دقيقة وبجملة واحدة فقط استطعت أن أؤثر على أحاسيسك ، وهذا يعنى أن القيادة ليست فقط أسلوباً ولكنها طريقة متكاملة فى الحياة تبدأ بالسيادة على النفس والتحكم فى العواطف وطبعاً فى الحالة الذهنية " .

دعنى أسألك هذا السؤال ... عندما يقوم رئيسك فى العمل بتحريك صباحاً بأبسمامة لطيفة فهل يؤثر ذلك على إحساسك ؟ ... ولو حدث العكس ولم ينظر حتى إليك فهل هذا له تأثير على إحساسك ؟ ... أؤكد لك أن الإجابة ستكون بـ " نعم " .

لو قمت بدعوة بعض الأشخاص على العشاء فى أحد المطاعم وكان كل شئ على ما يرام وعند وصولك إلى المطعم اكتشفت أن الحجز قد أُلغى ... فهل سيؤثر هذا على إحساسك ؟ ... وبعد ذلك استطاع مدير المطعم أن يبدل لك مكاناً آخر ، ولكن عامل الخدمة لم يكن على المستوى المطلوب من الذوق فهل سيؤثر هذا على إحساسك ، ثم يقوم بتقديم طبق المفضل ولكنك تكتشف أن به طعماً غريباً فهل سيؤثر هذا على إحساسك ؟

كما ترى أن أى شئ يحدث لنا يكون له تأثيراً على أحاسيسنا ... فأنت تتذوق شيئاً ويؤثر ذلك على أحاسيسك ، وتشم أو ترى أو تسمع أى شئ وايضاً يؤثر كل هذا على إحساساتك.

فى محاضراتى عن " سيادة الذات " أسمع تعليقات مختلفة من الحاضرين مثل :

- من السهل عليك أن تطلب منى أن أشعر بالسعادة لأنك لمست فى مكانى ولا تعيش مع اسرتى. أو
- لو أنى اشتريت سيارة جديدة سأشعر بالسعادة. أو
- لو امتلكت شقة فسيحة سأشعر بالسعادة. أو
- إذا استطعت إنقاص وزنى سأشعر بالسعادة. أو
- لو أنتى أصبحت مالكا لعملى الخاص سأشعر بالسعادة.
- وقالت إحدى الحاضرات لو أن زوجى يتوقف عن الشخير أثناء النوم سأشعر بالسعادة !!!

فلكى يشعر كل شخص من هؤلاء الأشخاص بالسعادة فإنه ينتظر أن يحدث له شيئاً يعينه أى بمعنى آخر أن كل منهم يقول أنه سيكون تيمناً وإن يشعر بالسعادة إلا إذا حصل على ما يريده ... أى أنهم يعتقدون أن القتاءهم لشيئ محدد سيكون هو السبب فى شعورهم بالارتياح والسعادة.

فى كتابه " غير فكرك لمجرد التغيير " قال ريتشارد باندر " بعض الناس أن الشعور بالسعادة هو نتيجة النجاح ، ولكن العكس هو الصحيح حيث أن النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة " .

فهل أنت واحد من هؤلاء الذين ينتظرون شيئاً يعينه أو شخصاً محدداً يجعلك تشعر بالارتياح والسعادة ؟ ... هل حدث أنك كنت مثلهما إلى الحصول على شئ معين ، وبعد حصولك عليه قلت فى نفسك " هل هذا هو كل ما كنت انتظره ؟ "

لنبدأ بفهم السببين الرئيسيين للعواطف ... فبناءً على رأى سيجموند فرويد فإن أول سبب للعواطف هو " الحب والرغبة ". أما السبب الثاني فهو " الخوف والفقدان ". والسبب الأول يرتبط بالمتعة والسرور ، ويدفع الإنسان للتحويل تجاه رغباته ... أما السبب الثاني فيرتبط بالألم ويدفع الإنسان للابتعاد عن مصدر الألم. وتختلف مصادر العواطف من شخص إلى آخر وتتحدد طبقاً لطريقة تفكيرنا وتفسيرنا للأشياء ومفهومنا ورويتنا للمواقف. فمثلاً إذا كان لدى شخص ما رغبة شديدة للتخخين فإنه سيربط المتعة بتناوله للسيجارة وينتج للتخخين ... وربما يربط شخص آخر الألم بعلاقة معينة فيميل لإنهاء تلك العلاقة ويتبعد عنها ... وفى كلتا الحالتين فقد بنيت العواطف على أساس كيفية رؤية الشخص للمواقف والأفكار التى يضعها فى ذهنه ، وبالتالي فرويتك لأى موقف هى التى تحدد نوعية حياتك ، وفى ذلك يقول أبراهام لينكولن " يكون المرء سعيداً بقدر اللوعة التى يقر أن يكون عليها من السعادة " ... فإذا ربطت ذهنك بأفكار سعيدة ستحصل على احساسات سعيدة والعكس بالعكس حيث أن ذلك يرجع لك أنت لأنه لا يوجد لدى أى إنسان آخر القدرة ليجعلك تشعر بالنقص دون رضاك أنت ... وفى الواقع لا يمكن لأى إنسان ولا أى ظرف أن يجبرك على الإحساس بشئ ما بدون موافقتك أنت ... فأنت قبطان سفينتك والحارس على عواطفك ... والعواطف مثل المصعد ترتفع وتنخفض ، ولكنك أنت المتحكم فيها ، فالطريقة التى تنتظر بها لأى موقف هى التى تسبب لك إما السعادة أو التاعسة. وكما قال د. ويلارد جايلين فى كتابه الأحاسيس " من الممكن أن تشعر فى يوم ما بالانسياق لم تشعر

لقد كان الفيس بريسللى المغمى الأمريكى المشهور يمتلك كل شئ يمكن أن يتمناه أى إنسان فى حياته ... فقد كان وجيه فى شكله ، وله شهرة عالمية ، وعلى درجة كبيرة من الثراء ... ومع ذلك لم يكن فى الحقيقة سعيداً فى حياته. والمطربة داليدا كانت تجرى دائماً وراء الشهرة ... فسافرت إلى فرنسا وحقت هناك النجاح العظيم ، ومع ذلك لم تكن سعيدة. اتعلم أين هما الآن ؟ ... لقد ماتا ... فقد أنهيّا حياتهما بالانتحار لأنهما لم يكن لديهما السيطرة على عواطفهما وأحاسيسهما ، ولم يكونا سعيدين فى حياتهما.

فى الحقيقة كل منا كان ضحية للشعور بالضيق فى وقت ما فى حياتنا ، وكنا أيضاً سجناء العواطف السلبية التى قد تكون فى صورة خوف أو حزن أو ألم ... وهناك بعض الناس الذين يحاولون الهرب من مشاكلهم بتعاطى المخدرات أو شرب الخمر أو التخخين أو الشراهة فى الأكل أو لعب القمار أو حتى مشاهدة التلفزيون لفترات طويلة. وللأسف فإن هذه العادات السلبية تتسبب فى ضرر أكثر وتسلب الإنسان مقدراته على الشعور وتعطيه مهرباً مؤقتاً ، وتكون آثارها السيئة أكبر بكثير على المدى الطويل.

والآن ... ألم يحن الوقت أن نحرر أنفسنا من العواطف السلبية والعادات السلبية ؟
ألم يحن الوقت لنحرر أنفسنا من القيود ونتوقف عن البكاء على الماضى ؟

ألم يحن الوقت أن نسيطر على عواطفنا ولا نسمح لأى إنسان أو أى شئ أن يملأ علينا ويختار لنا أحاسيسنا ؟
هذا هو موضوعنا فى هذه الفقرة.

بالانضاض في اليوم التالي مباشرة ، وما بين الأحاسين كل سعة الجنة
وكل يؤس الجحيم .

ففي أي مرة ينتابك الشعور بعواطف سلبية عليك أن تتأمل نفسك
هل هذه العاطفة مفيدة أم ضارة ؟ ... هل ستساعدني على التقدم
وتحقيق أهدافي ؟ ... فإذا كانت الإجابة بالنفي فعليك استعمال
ما أطلق عليه " قانون الثلاثة " وهو :

1- قم بملاحظتها .

2- قم بإلغائها .

3- قم باستبدالها ، بأن تتصرف فيها فوراً .

فإذا لاحظت أنك تمر بعواطف سلبية ، وسألت نفسك الأسئلة
المناسبة فإنك ستكون لديك القدرة على استبدالها ... وفي ذلك
قال ألبرت أينشتاين " لو كنت على وشك أن أقتل وإمامي مائة واحدة
فقط لأبحث عن طريقة لإتخاذ حياتي لباني ساكس أول خسة وحسين
دقيقة في البحث عن السؤال المناسب ، وبمجرد الوصول إلى ذلك فإن
الغور على الإجابة يحتاج إلى خمس دقائق فقط .

فإذا شعرت بالضيق فعليك بمسؤول نفسك :

- لماذا أشعر بالضيق ؟ ... وبمجرد الوصول إلى السبب عليك
بمسؤول نفسك :

- ما الذي أريد أن أشعر به ؟

- وكيف يمكنني تغيير إحساسي ؟

وبعد ذلك عليك بالتحرك في اتجاه الأحاسيس التي تشعرك
بالمساعدة .

والآن أقدم لك المبادئ الأربعة للمساعدة :

(1) العدو النفسي الداخلي :

عندما يكون كيانك الداخلي في سلام وتكون متصلاً بذاتك
الحقيقية وبعيداً عن الـ " أنا " السلبية وقبورها ، وعندما تسمح
لقوة الحب بأن تصل قلبك وروحك فإن كيانك الداخلي سيجعل
مقاومتك شديدة ضد أي تأثيرات ولحادثات العالم الخارجي ،
وستمتع ليلاً بالنوم العميق السهادي بصرف النظر عن
الأحداث التي مرت بها خلال اليوم .

(2) الصحة السليمة والطاقة :

أن كثيراً من الناس - للأسف - يضعون الصحة والطاقة في
آخر قائمة اهتماماتهم ... فالكثيرون يمتنعون التذكين ويأكلون
بشراهة ويبالغون في احتساء المكيفات ونادراً ما يمارسون
أي رياضة ويبذلون في فهم قيمة الصحة والطاقة فقط إذا
انتابتهم المصائب والكوارث الصحية . وقد قال الله تعالى
" ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة " ... ولك أن تعلم أن الطريقة
التي تترجم بها عقلك ونظام التغذية التي تتعود عليه ، ومدى
مدولمتك للألعاب الرياضية كل ذلك يؤثر على مستوى
صحتك وطاقتك فإذا كنت في صحة ممتازة ولديك طاقة عالية
ستكون أكثر حماساً وأكثر شعوراً بكيانك ، وتكون سعيدة
على درجة أعلى .

(3) الحب والعلاقات :

عندما تكون علاقاتك بالآخرين طيبة ، وعندما تكون على
علاقة يسودها الحب مع من حولك وتشعر فعلاً أنهم يهتمون
بك ويحتاجون إليك ستكون أكثر سعادة .

4) تحقيق الذات:

عندما يكون عندك أهداف ذات قيمة وتشعر بالحماس لتحقيقها ستجد أنك تعمل في هذا الاتجاه وسيكون شعورك تجاه ذلك وتجاه مقدرتك على النجاح إيجابيا وستحقق أهدافك وستكون تفكك بنفسك أكبر عندما تقوم برسم طموحات وأهداف جديدة وستشعر بأن تأثيرك في الحياة واضح وستكون بالتالي أكثر سعادة.

هذه المبادئ الأربعة هي مصادر السعادة والعواطف الإيجابية والضعف في أي منها يكون سببا في تعرضنا للكلم والعواطف السلبية.

وفيما يلي نوضح كيف يمكنك تحويل الأحاسيس السلبية إلى أحاسيس إيجابية في الحال. هناك ثلاث قواعد رئيسية يمكنك عن طريقها أن تتحكم في الأحاسيس السلبية وتغييرها :

1- تحركات الجسم :

إن الطريقة التي تحرك بها جسمك تؤثر على ذهنك وعلى أحاسيسك ولنوضح ذلك عليك بإتباع الخطوات التالية :-

• أرخى أكتافك وأخفض رأسك وتنفس ببطي وفكر في شيء يسبب لك الضيق بدرجة كبيرة وردد قائلا " أنا مسرور وفي غاية السعادة " ... هل هذه الطريقة صحيحة ؟ ... هل تعكس شعورك الحقيقي ؟ ... بالطبع لا.

• والأنا إتبع الخطوات العكسية التالية : أرفع أكتافك ورأسك لأعلى وتنفس بقوة وضغط قبضة يدك كما يفعل الملاكمون وردد " أنا ضعيف " ... هل هذه الطريقة تعكس شعورك الحقيقي ؟ ... بالطبع لا.

في كلتا الحالتين السابقتين حركات الجسم لا تعكس الرسالة التي ترسلها أنت إلى ذهنك. فعندما يأتي إلى في العيادة أي شخص للعلاج من الاكتئاب الذي يقول أنه يشعر به فعادة أسأله " وكيف فعلت ذلك ؟ " وهذا السؤال موجه للشخص صاحب الحالة لأني أريده أن يلاحظ شيئين : أولهما أنه هو نفسه السبب في الشعور الذي ينتابه ، ثانيهما أن حالته النفسية هي انعكاس لحركات جسمه ... وهذا أقوم بسؤاله أن يصف لي تحركات جسمه شاملة الأكتاف المنحنية والرأس المنخفض وطريقة التنفس التي تتم بالكاد ... ثم أطلب منه أن يقف ويرفع أكتافه ورأسه لأعلى ويتنفس بعمق ثم أسأله عن إحساسه ، ويكون رده عادة " أشعر بتحسن الآن ".

نخلص من ذلك إلى أن الطريقة التي تحرك بها جسمك تؤثر قطعاً على إحساساتك.

2- تعبيرات الوجه :

هل تعرف عدد العضلات في وجه الإنسان ؟ ... 80 عضلة ، وكل عضلة متصلة بجزء معين في المخ لذلك فإذا كنت سعيدا ستبتسم وإذا كنت مسرورا ستضحك وإذا كنت في حالة من الضيق فستعبر عن ذلك بعبوس الوجه. وبتغيير تعبيرات الوجه يمكنك تغيير إحساساتك ... ولنقوم بتجربة ذلك عليك بإتباع الآتي : أرسم ابتسامة على وجهك ، ما الذي تشعر به وأنت تبتسم ؟ ... والأنا أرسم نظرة غضب وامتعض على وجهك ... ما الذي تشعر به وأنت في هذه الحالة ؟

أجرت إحدى المستشفيات الجامعية في كاليفورنيا بحثا عن تعبيرات الوجه ، واكتشفوا أن لتعبيرات الوجه أثرا كبيرا

على احساسات الأشخاص الذين أجرى البحث عليهم فبدأوا في علاج مرضاهم والابتسامه على وجوههم ... وبعد ثلاثة أيام فقط من معالجة المرضى المكتئبين بمساعدتهم على الابتسام والضحك كانت نتيجة الشفاء ايجابية لنسبة كبيرة منهم.

ولنقم الآن بتجربة بسيطة وهى عليك أن تحاول أن ترسم على وجهك ابتسامه وامتناعه غضب فى نفس الوقت ... هل تستطيع عمل ذلك ؟ ... بالطبع لا ، حيث أن الأمر يختلط على عقلك الباطن فليس من الممكن أن تقوم بعملين متضادين فى نفس الوقت ، ولكن من الممكن إحلال فعل أو فكرة بغيرها .

لنقم الآن بتجربة أخرى ... قم بالتفكير فى شئ أو شخص ما كان سببا فى أن ينتابك شعورا سلبيًا . والآن فكر فى مرة كنت غارقا فيها فى الضحك ربما من مشاهدتك لإحدى الأفلام الساخرة الهزلية أو لسماعك لإحدى القصاصات ، والآن فكر مرة أخرى فى الشخص الذى سبب لك احساسا سلبيًا وستلاحظ أن احساسيك تغيرت لأن تجربة الضحك اختلطت بالتجربة السلبية ... عندما تبتمس ينخفض مستوى الأدرينالين فى الجسم ويرتفع مستوى الأندورفين ويسبب شعورك بمعادة أكثر وتوتر أقل . فعليك أن تلاحظ فى أول مرة قادمة تواجهك فيها أى مشكلة أن ترسم ابتسامه على وجهك ، وربما لا يكون ذلك بالشئ الهين والممكن فى كل مرة ، ولكن قم بعمل ذلك على أى حال حتى لو يتطلب ذلك منك أن ترسم ابتسامه مزيفة إلى أن تتقن القيام بذلك بدون مجهود .

3- التمثيل الداخلى :

عند قيامك بعمل أى شئ فإنك تستخدم حواسك الخمس ، فالطريقة التى ترى بها وتسمع بها وتنتوق بها وتشم وتحس بها أى شئ يؤثر على احساساتك . والطريقة التى تعيش بها أى تجربة لها تركيبها الخاص ، فإذا قمت بتغيير هذه التركيبة فيمكنك بالتالى تغيير التجربة ذاتها ، ولنقوم بتحليل ذلك عليك بالاتباع الآتى :

فكر فى أحد الأشخاص الذين يجعلوك تشعر بالضيق من مجرد التفكير فيهم ، ما الذى تشعر به ؟ ... والآن تخيل وجهه وكأن له أذنا طويلة مثل الأرانب ، ما الذى تشعر به الآن ؟

إذا قمت بتغيير شكل تركيبة أى موقف فيمكنك تغيير الموقف كله أو التجربة كلها ... فعندما يكون عندك إحساسا بالضيق فإنك تستخدم حواسك الخمس بتركيبة معينة ، أما إذا كنت تشعر بالسعادة فإنك تستخدم نفس الحواس ، ولكن بتركيبة مختلفة تماما . والآن سنقوم بهذه التجربة :

- فكر فى موقف مررت به فى الماضى وسبب لك شعورا بالضيق .

- عندما تفكر فى هذا الموقف قم بملاحظة أول شئ يخطر ببالك ، هل هو صورة تراها مثلا ؟ ... أو صوتا تسمعه أو شيئا تحسه ؟ ... فمثلا لو قلت " أنا أرى نفسى أقوم بعمل شئ " ، فعلى ذلك يكون أول شئ قد خطر على بالك هو صورة . والآن قم بملاحظة الشئ الثانى الذى يخطر على بالك هل هو صوت أم إحساس ؟ ... فإذا قلت أنه صوت فلاحظ أى صوت هذا بالتحديد ، هل هو صوتك أنت أم صوت شخص آخر ، لاحظ ما الذى تقوله

نفسك ... فربما يقول أحد الأشخاص " أنا أشعر بالضيق " أو " أنا أشعر بالتعب " ... فما الذى تقوله لنفسك بالتحديد ؟ ... والآن لاحظ ما الذى تحسه بالضبط ، ولاحظ أين يتركز هذا الإحساس ، هل هو فى المعدة ، أم فى الصدر ، أم فى الأكتاف ، أم فى الرأس ؟

نحن الآن عندنا تركيبة كاملة تبين كيف أن شعورك بالضيق يتمثل فى ذلك. وبالطبع من الممكن أن تختلف التركيبة من شخص لآخر ، فمثلا من الممكن أن يأتى الصوت ثم الإحساس ثم الصورة أو يأتى الإحساس ثم الصورة ثم الصوت.

- والآن عليك أن تلاحظ أين تتركز الصورة ، هل هى أمامك أم على يمينك أو يسارك ... تخيل أن هذه الصورة تبعد عنك بعيدا ثم تخيل أنها تبعد أكثر فأكثر ، قم بملاحظة إحساسك وما الذى تشعر به.

- والآن خذ الصوت واستبدله بصوت يقول " أنا قوى " أنا قوى ... وأخيرا تنفس بعمق ثم أخرج كل الضغط والعواطف السلبية مع إخراجك لهذا النفس العميق.

- والآن استبدل الصورة وتخيل نفسك وأنت تشعر بارتياح وسعادة وقل " أنا قوى " والآن تنفس بعمق ثم أرسم ابتسامة على وجهك ... والآن ما هو شعورك ؟

عندما تغير تحركات جسمك وتعبيرات وجهك والتصورات الداخلية يصبح فى إمكانك تغيير إحساساتك فى الحال.

والآن إليك هذه الوصفة الفعالة التى ستساعدك على تغيير أى عواطف سلبية وتجعلك تشعر بالارتياح والمعادة :

1- دون إحساسا سلبيا يؤثر عليك الآن.

2- دون لماذا أنت لديك هذا الإحساس ؟

3- قم بتمزيق هذه الورقة واللق بها بعيدا.

4- والآن دون إحساسا إيجابيا تحب أن تشعر به.

5- تخيل نفسك بإحساسك الجديد.

6- إغمض عينيك ولاحظ أول شئ يخطر ببالك عندما تفكر فى هذا الإحساس وهل هو شئ تراه ، تسمعه ، أم تشعر به ؟ ... ثم لاحظ الشئ الثانى والشئ الثالث الذى يخطر على بالك.

7- غير فى الصورة ، إقترب منها وقم بتكبيرها ثم ادخل فيها ثم غير فى الصوت وأجعله صوتا مرتفعا وقويا.

8- غير تحركات جسمك ، ارفع رأسك لأعلى مع فرد الأكتاف والتنفس بقوة.

9- رد قولك " أنا قوى " خمس مرات.

10- أرسم ابتسامة على وجهك.

والآن ما الذى تشعر به بعد مرورك بكل هذه الخطوات ؟

والآن لنذهب أبعد ونتعمق أكثر فى طريقنا إلى " السيادة على الذات " حتى يمكننا أن نكتشف كيف نتحكم فى مخاوفنا ، وكيف نتخلص من أى خوف قد يكون ملازما لنا طول حياتنا. لابد أن نفهم أولا أن الخوف المرضى الذى هو بالإنجليزية فوبيا Phobia هو عبارة عن خوف غير منطقى ، ثم أن الاعتقاد العميق بأنه حقيقة عند الشخص المصاب به لا يعنى أنه حقيقة بالنسبة لكل الناس.

دعنى أسألك ... هل تعتقد أن كل إنسان عنده خوف من الطائرات ؟ ... بالطبع لا . وما رأيك فيما يتعلق بالخوف من الأماكن العالية ، والخوف من الحيوانات والحشرات والأماكن المغلقة أو أى خوف مرضى آخر ؟ ... هل تعتقد أن كل الناس يشعرون بهذا الخوف ؟ ... بالطبع لا ... أليس كذلك . ولكن الشخص الذى يعانى من الخوف للمرضى يكون هذا الخوف حقيقة بالنسبة له ، وذلك بسبب تجربة مر بها فى الماضى وبناءا على ذلك فإنك أنت اليوم بخبراتك وتجاربك وعمرك ليس هو نفس الشخص الذى يعانى من الخوف ، ولكن أنت كشخص فى الماضى هو الذى لديه هذا الخوف وظل ملازما لذاتك طوال السنين الماضية . والآن ألا تعتقد أنه قد حان الوقت لكى نتخلص من أى خوف ، ونتمتع بحياتنا بدون أى قيود ؟ ... تذكر دائما أنك لو غيرت تركيبة أى خوف مع تغيير معانيه فإنك ستستطيع تغييره والتخلص منه . وإليك التجربة التالية :

هل تحب أن تشاهد أفلام الرعب ؟ ... لو كانت الإجابة بنعم ، فهل من الممكن أن تشاهد مثل تلك الأفلام فى وقت متأخر بعد منتصف الليل وأنت بمفردك ؟ ... وعندما ينتهى العرض وتريد الذهاب إلى دورة المياه مثلا ، فهل تأخذ فى التلفت حولك ؟

والآن دعنى أسألك ... إذا شاهدت فيلما من أفلام الرعب مع أصدقائك فى وسط النهار ، فهل ستكون إحساساتك هى نفسها كما فى الحالة السابقة ؟ ... بالطبع لا ، أليس كذلك ؟
فيا ترى ما هو الذى يسبب الخوف بالتحديد ، هل هو الصوت أم الصورة أم كلاهما ؟ ... كلاهما أليس كذلك ؟ ... وهل إحساسك بالخوف سيكون على نفس الدرجة لو أن شاشة

العرض بعيدة عنك جدا ؟ ... لا . وبالنسبة لحجم الشاشة فإذا قمنا بتصغير الشاشة جدا فهل درجة إحساسك بالخوف ستكون هى نفسها فى حالة الشاشة الكبيرة ؟ ... لا . والآن لنلعب قليلا فى الصوت ... فإذا أوقفنا الصوت تماما فهل ستكون إحساساتك هى نفسها ؟ ... وإذا أضفنا إلى الفيلم موسيقى معينة مثل تلك التى نسمعها عادة فى العروض البهلوانية (السيرك) فهل ستكون إحساساتك هى نفسها ؟

والآن لنغير فى الصوت والصورة فى نفس الوقت ... فنقوم بوضع موسيقى العروض البهلوانية ، وفى نفس الوقت نضع أذنا طويلة مثل أذان الأرانب لجميع شخصيات الفيلم ، هل ستكون إحساساتك هى نفسها ؟ وهل أصبح هذا الفيلم الآن فيلما من أفلام الرعب ؟ بالطبع لا ... ما هو السبب ؟ ... السبب هو أن تركيبة التجربة اختلفت تماما ، وتغيرت بالتالى نظرتك تجاهها .

فلنتخلص الآن من الخوف نهائيا وإلى الأبد (ولكن تذكر أن هذا ليس بديلا للعلاج فى الحالات العسيرة التى يفضل فيها استشارة الطبيب النفسى المتخصص ، ويفضل أيضا أن يكون معك شخصا تثق فيه إذا أردت أن تقوم بهذه التجربة بمفردك)

والآن لنبدأ التجربة :

1- تخيل أنك فى إحدى صالات عروض السينما ، وحولك كثير من الناس ، وتشعر بالأمان لأن اثنين من الأشخاص المفضلين لديك يجلسان إلى جانبك مثل والديك أو أصدقائك ... الخ .

2- لاحظ أن هناك شاشة عرض كبيرة أمامك وسيعرض فيها فيلما عن الخوف المرضى الذي ينتابك ، وتذكر أنك فقط هنا لتشاهد الفيلم (العرض) ، وأنت لست جزءا من أحداثه ، وأن بجانبك أشخاص يكونون لك الحب ويخافون عليك.

3- ضم قبضة يدك مثلما يفعل الملاكمون لأن ذلك سيساعدك على أن تتذكر أنك لست جزءا من الفيلم وأنت فقط بين المشاهدين ولدى إمكانك التحكم فى الفيلم. يبدأ الفيلم بالمشهد الذى يصور آخر مرة شعرت فيها بالخوف المرضى والظروف المحيطة بتلك الواقعة ، وابدأ بالأحداث واجعل شريط الأحداث يمر كله أمامك إلى نهاية الفيلم.

4- عندما تصل إلى نهاية الفيلم قم بإيقاف الشريط.

5- والآن إنتقل وتخيل نفسك وأنت متوجها ناحية شاشة العرض لتدخل داخل الفيلم فى المنظر النهائى ، ثم قم بعرض الفيلم بالعكس وبسرعة جدا مثلما كانت تعرض الأفلام الهزلية القديمة (ك أفلام شارلى شابلن) وكرر عرض الفيلم بالعكس خمس مرات.

6- قم بعرض شريط الفيلم مرة أخرى بالعكس مع إضافة أذان الأرنب إلى كل شخصيات الفيلم وإضافة موسيقى عروض السيرك.

7- تنفس بعمق ثلاث مرات ، ثم ردد ثلاث مرات " أنا تحررت من الخوف وأنا قوى " ، حرك رأسك واكتافك ثم صف شعورك.

8- لتتأكد من نجاح هذه التجربة ... تخيل نفسك فى المستقبل فى موقف كان يسبب لك خوفا فى الماضى ولاحظ أحاسيسك ، لو أن هذه الأحاسيس أصبحت طبيعية وإيجابية فأنت قد تحررت من الخوف ، أما إذا لازالت سلبية فقم بإعادة التجربة من جديد.

9- تخيل نفسك الآن وأنت أقوى وأكثر ثقة وحرية ، قم بتكبير هذه الصورة ولجعلها مشرقة ، قم بتقريب الصورة منك وأضف إليها جميع الألوان الجميلة التى تحبها ، ادخل داخل الصورة وعش أحاسيسها ولاحظ مدى القوة التى أصبحت عليها.

10- أخرج من الصورة ، تنفس بعمق ثلاث مرات ومع كل مرة تخيل صورتك أمامك ثم توقف لحظة واشكر الله سبحانه وتعالى الذى أثار لك طريقك للحرية.

ابتداءا من اليوم عليك بأن تمسك بزمَام لمور حياتك ولا تحبس نفسك فى حلقة مفرغة بملأ أى فراغ فى حياتك ، ابدأ فى ممارسة هوايات جديدة كالرسم مثلا أو الرياضة ... الخ ، وإذا أردت أن تتكلم مع أحد الأشخاص عن مشكلة ما فقم باختيار الشخص الذى يملك العلم والتجربة لمساعدتك ولا يقع اختيارك على الأشخاص الذين يقومون بتعقيد المشكلة أكثر وأكثر ، ولا تستمر فى سجن نفسك فى الماضى لأنك لو استمرت فى العيش فى ماضيك فسيصبح هو حاضرك ومستقبلك.

قم بمكافأة نفسك مرة فى الأسبوع على الأقل وقم بمشاهدة أحد الأفلام المضحكة مثلا أو قم بقراءة كتابا لطيفا أو قم بدعوة نفسك إلى لحد المطاعم. عليك بالقيام بالاستمتاع بالإجازات

السلوك



في الأماكن الهادئة من وقت لآخر لتتمتع بالراحة من عناء العمل المستمر ، أو على أبسط تقدير قم بالمشي والتمتع بجمال الطبيعة ، واضحك كثيرا فالحياة أقصر بكثير من أن نضيعها هباءا ، وركز على الأشياء التي تحبها أنت لأن معنى الحياة هو المعنى الذي تضعه لنفسك.

اجعل حياتك رائعة لأن كل يوم هو عبارة عن بداية جديدة ، وكل لحظة هي نعمة من الله عز وجل ... وكما قال الله تعالى " إن الله لذو فضلا على الناس ولكن أكثر الناس لا يشكرون "

وتفكر دائما :

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك ،
عش بالإيمان ، عش بالأمل ،
عش بالحب ، عش بالكفاح ،
وقدر قيمة الحياة.

(5) السلوك

الطريق للفعل

"من يفهم الناس فهو حكيم ، ومن يفهم نفسه فهو مفتاح الذهن"
لاوتسو

كانت نادية مشهورة بعمل السمك المقلّى ، وفى أحد الأيام قامت بدعوة صديقتها نبيلة على العشاء لتقدم لها لاكلتها المشهورة ، وطلبت منها نبيلة أن تحضر إعداد هذه الأكلة لتتعلم منها سر الطريقة الرائعة التى تطهو بها السمك. وبدأت نادية بقطع رأس وذيل السمكة ثم قامت برش الدقيق عليها ثم وضعتها فى الزيت المغلى ، فسألت نبيلة صديقتها نادية عن السبب فى قطع الرأس والذيل ، فكان رد نادية " أنا لا أعرف بالضبط ، ولكن هذه هى الطريقة التى تعلمتها من أمى ... فطلبت منها نبيلة إذا كان من الممكن أن تتصل بأمرها لكى تعرف السر فى ذلك ، ووافقت نادية ، واتصلت بأمرها تليفونيا ، وقامت نبيلة بتقديم نفسها ، وقالت أن نادية قد قامت بدعوته على وجبة السمك المقلّى الشهيرة وأثناء الإعداد قامت بقطع الرأس والذيل ، ولما سألتها عن السر قالت أنها تعلمت هذه الطريقة منك ، وأنا أريد أن أعرف السبب فى قطع الرأس والذيل ... فكان جواب الأم " أنا لا أعرف بالضبط لماذا ، ولكن هذه هى الطريقة التى تعلمتها من أمى منذ أكثر من أربعين سنة ". وزاد حب الاستطلاع عند نبيلة ، وسألت الأم إذا كان

من الممكن أن تتصل بجدة نادية حتى تقف على السر فى هذا ، وأعطتها الأم رقم التليفون ، واتصلت بالجدة وقد زاد شغفها لمعرفة السر وراء قطع الرأس والذيل. ولما ردت الجدة على المكالمة شرحت لها نبيلة الموقف وطلبت منها معرفة السر فضحكت الجدة وقالت " لا يوجد هناك سر يا ابنتى ، ولكنى كنت أضطر لقطع الرأس والذيل حيث أن الوعاء الذى كنت ألقى فيه السمك كان صغيرا ولا يمكننى وضع السمكة كاملة فيه " !! هذه القصة تبين لنا أنه من بداية وجودنا فى الحياة فإننا نتبرمج عن طريق الآخرين ، ويظل سلوكنا وتصرفاتنا وطريقة كلامنا مثلهم ، وذلك بدون أن نسال ما إذا كانت هذه البرمجة مفيدة لنا وتساعدنا على النمو والتقدم فى الحياة أو إذا كانت تحد من تقدمنا لبلوغ ما نتمناه.

فى إحدى المرات جامنى شاب فى عيادتى فى مونتريال وقال لى " أنا لم أبكى أى مرة فى حياتى ولا أظن أننى أعرف حتى كيف أقوم بذلك " ... ولما سألته عن السبب الذى جعله يعتقد ذلك ، كان جوابه " أنا لم أرى والدى يبكى ولا مرة فى حياته وكان دائما ما يقول لى أن البكاء ليس من سمة الرجال ". وفى نفس اليوم قابلت شابا آخر وقال لى " أنا أحتاج لمساعدتك فأنا أبكى بسهولة جدا وأخشى أن يظن الناس أننى ضعيف " ... فسألته عن سر هذا البكاء ، فكان رده " كانا أبى وأمى يبكيان بسهولة سواء فى حالة الفرح أو حالة الحزن وكانا دائما ما يرددان لى أن البكاء هو تفتيس عن العواطف ".
هكذا نرى أن أحد الشابين قد جامنى ليتعلم كيف يبكى ، والثانى ليتعلم كيف يتوقف عن البكاء ، وقد تعلم كل منهما هذا السلوك عن طريق والديه.

قال فيليب زيمباردو في كتابه ضروريات علم النفس والحياة " نحن نعلم في صغرة القواعد العامة للحياة وطرق السلوك من غلج الكبار اغيظون بنا " ... فالأطفال يراقبون ويتذكرون ويتحسسون لتقليد سلوك الكبار كما أن لديهم القدرة أن يذهبوا لمدى أبعد من الذي يقومون بملاحظته وسماعه.

ما هو السلوك ؟ ومن أين يأتي ؟ وهل في استطاعتنا تغييره ؟

ما هو السلوك ؟

طبقا لكلام د. تشاد هلمستتر مؤلف كتاب ماذا نقول عندما نتحدث نفسك " السلوك هو ما نفعله أو ما لا نفعله " ... فالسلوك معناه التصرف ، كيف نتصرف ؟ أو كيف لا نتصرف ؟ ... وهو العامل المباشر المتحكم في نجاحنا أو فشلنا ، بمعنى أنك إذا كنت تحب عملك فسيكون أداك على درجة الامتياز ، وإذا لم تكن تحب عملك فستكون ضعيف الأداء . وإذا أردت مثلا أن تتحدث بلغة جديدة فإنك ستقوم بالتصرف وستتعلم كيف تجيد الحديث بتلك اللغة ... وينطبق نفس الشئ على الموسيقى والقراءة والرياضة وفن الطهي ، والنتيجة التي تصل إليها هي عبارة عن انعكاس لتصرفاتك وسلوكك ، فإذا كان سلوكك إيجابيا فالنتيجة ستكون إيجابية أما إذا كان سلوكك ذو صبغة سلبية فستكون النتيجة حتما سلبية ... فمثلا إذا كان هناك لزمة في المرور تسببت في تأخيرك وخروجك عن أعصابك فإنك ستحمل نفسك أكثر من طاقتها بدون أي داعي ، أما إذا انتهرت فرصة ذلك الموقف وأمضيت الوقت في سماع موسيقاك المفضلة أو شريطا به معلومات قد تفيدك وتمدك بأفكار إيجابية فالنتيجة ستكون مختلفة تماما.

مصادر السلوك :

أولا : المؤثرات الخارجية :

كما ذكرنا من قبل فمن الممكن أن يكون للمؤثرات الخارجية تأثيرا على اعتقادك وسلوكك ونظرتك تجاه الأشياء والمواقف.

1- برمجة عن طريق الوالدين : فإذا لاحظت أنها يبغضان فغالبا ما ستقوم بتقليد هذا السلوك وتتعود على التنكيل أنت أيضا . وإذا نصحوك بالألا تثق في أحد وأن تحذر الناس لأنهم عبارة عن وحوش فغالبا ما ستكون النتيجة أنك لا تثق في أحد حولك وتشك في جميع المحيطين بك.

وفي نفس الوقت إذا كان والدك يتصرف بطريقة إيجابية وحماس في مواجهة التحديات فغالبا ما ستتب على هذه الطريقة وتحاكيم في ذلك.

كنت في طريقي مرة لمدينة كيبك بكندا لإلقاء إحدى المحاضرات هناك ، وفي منتصف الطريق أحسست بالعطش فتوقفت لأشترى أحد المشروبات من الماكينة الأتوماتيكية ، فوجدت طفلا في حوالى الثانية عشرة من عمره يقف أمامي ليشتري إحدى العلب فوضع النقود وضرب الماكينة بقدميه ، وبعد أن سقطت العلبة جديها بيده وهم بالاتصراف ... فاقتربت منه وسألته " هل من الممكن أن تقول لى لماذا قمت بهذا التصرف مع الماكينة " ... فكان رده " لأنى أريد أن أشتري شيئا أشربه " ... وعندما ذكرت له أننى أيضا أريد شراء أحد المشروبات فهل لابد أن اضع النقود ثم أضرب الماكينة بقدمى أنا أيضا ؟ ... وكان رده " طبعاً ، وهذه الطريقة دائما هي الطريقة السليمة ، ولم أفضل فيها ولو مرة واحدة ، ثم أن أبى أيضا يقوم بعمل نفس الشئ " ... فوضعت النقود وانتظرت بهدوء بدون أن

اضرب الماكينة بقدمي وسقطت علبة المشروب بالطريقة العادية وتناولتها وسط اندهاش الطفل الذي لم يصدق عينيه.

2- برجة عن طريق المدرسة : فمثلا إذا لم تكن تحب مدرس الرياضيات فإليك غالبا ما ستكون ضعيفا في هذه المادة وسيكون سلوكك تجاهها سلوكا سلبيا. والطريقة التي يتصرف بها الآخرون في المدرسة غالبا ما سيكون لها الأثر الفعال على سلوكك أنت شخصا ... فمثلا كنت من الأوائل في اللغة الإنجليزية حيث أن مدرس هذه المادة كان من النوع الذي يقوم بإشعال الحماس في التلاميذ ويدفعهم للاستمرار ، وكان دائما ما يشجعي أنا وجميع زملاء ، وكانت النتيجة أن أرتفع مستوى الفصل ، وكان في المتوسط بنسبة 90% ... وهذا بعكس الوضع في الكيمياء لأن مدرس هذه المادة كان نقده لنا لاذعا للغاية و دائما يسخر من أخطائنا ، وكان سريع العقاب ، لما التشجيع فلم يكن يخطر أبدا على باله ... من كل هذا يتبين لنا أن المدرسة من المؤثرات الرئيسية التي توجه على سلوكنا.

3- برجة عن طريق الأصدقاء : إذا اخترت مجموعة أصدقائك من المخمخين فإليك ستتأثر بهم وستقوم بالتعود على التخليخ والعكس بالعكس ... فإذا قرر أحد الأطفال الهروب من المدرسة أو تعاطى الخمر أو المخدرات فإن ذلك غالبا ما يكون بتأثير الأصدقاء لأن لهم أكبر الأثر على السلوك .

4- برجة عن طريق وسائل الإعلام : إذا كان نجمك المفضل يتعاطى الخمر أو المخدرات ، فمن الممكن أن تتأثر به وتساك نفس السلوك . وقد حدث أن ذكر لي أحد الأصدقاء أن ابنته قد قررت أن تترك الدراسة نهائيا ، فلما سألتته عن السبب قال لي أنها كانت تشاهد إحدى نجماتها المفضلات

في مقابلة تلفزيونية حيث ذكرت إنها قد تركت الدراسة وأصبحت نجمة مشهورة في أقل من خمس سنوات !! ... وهناك كثير من الأمثلة التي تؤكد أن لوسائل الإعلام أكبر الأثر على السلوك ، وبالتالي على مدى قدرتنا على تحقيق أهدافنا.

ثانيا : التجارب والخبرات :

قام بعض الباحثون بإجراء تجربة على كيفية اكتساب السلوك ، فوضعوا قارا في متاهة ، ووضعوا في آخر المتاهة قطعة من الجبن ، وعلى بعد عشرين سنتيمترا من بداية المتاهة قاموا بتثبيت أحد الأسلاك ، وقاموا بتوصيله بالتيار الكهربائي ... وتأثير من الصدمة الكهربائية كان الفأر يقفز ويقوم بعمل دورة في الهواء ثم يجري ناحية قطعة الجبن . وقام الباحثون بتكرار نفس التجربة لمدة سبع أيام ، ثم قاموا بإزالة السلك الموصل بالتيار الكهربائي ووضعوا الفأر مرة أخرى في المتاهة ، وجرى الفأر ناحية قطعة الجبن ، وعندما وصل إلى المكان الذي من المفروض أن يأخذ فيه الصدمة الكهربائية كما تعود قفز وعمل دورة في الهواء ثم جرى إلى قطعة الجبن ... هذه التجربة تبين لنا أنه بالرغم من عدم وجود الصدمة الكهربائية إلا أن الفأر كان قد تبرمج على سلوك معين عن طريق تجربته.

زارني أحد الأشخاص في عيادتي وقال لي " أنا لا أستطيع أن ألق في أي امرأة وهذا شيئا مؤلما " ... ولما سألتته عن السبب قال لي " كنت متزوجا وعندي طفلين ، وكانت حياتنا ممتازة للغاية إلى أن تركتني زوجتي لارتباطها برجل آخر وأخذت معها الأطفال وأنا الآن أشعر بالوحدة ولكني مع ذلك أخشى أن أرتبط بامرأة أخرى حتى لا أمر مرة ثانية بنفس التجربة ، هذا شيئا مؤلما " . ما حدث لهذا الشخص هو أن حكمه وتقديره

بخصوص المرأة كان نابعا من تجربته ، وبالتالي كان له أثرا على احساساته وسلوكه.

ثالثا : عزة النفس :

هناك تأثيرا كبيرا على سلوكك ينبع من تقديرك وتقديرك لنفسك ، وأيضا مدى ثقتك واحترامك لها ... وقد قال ناثانيل براندن مؤلف كتاب كيف ترفع من عزة نفسك * إن شعورنا تجاه أنفسنا يؤثر بطريقة حاسمة على كل مظهر من مظاهر تصرفاتنا * ... فإذا كانت درجة عزة النفس عند أحد الأشخاص منخفضة فإن هذا الشخص سيقوم بتعويض هذا النقص في الأكل بشراهة مثلا أو مشاهدة التلفزيون ليلا ونهارا ، ومن الممكن لهذا الشخص أن يشعر بعدم الكفاءة وعدم الأمان ويشك أيضا في قدراته على النجاح ، والعكس بالنسبة للشخص الذي يشعر بتقدير كبير تجاه نفسه ودرجة احترامه لها عالية فإنه يتصرف بثقة وجرأة ويحقق دائما نتائج أفضل ويعيش حياة أفضل.

في إحدى محاضراتي في دالاس بأمريكا تقدمت لى شابة في أوائل العشرينات من عمرها وقالت " إن ما قلته في المحاضرة يا دكتور إيراهيم منطقي جدا ، ولكنني مازلت أكره نفسي ، وأكره شعري ، وأكره أنفي ولا أريد أن أرى وجهي في المرأة حتى لا أشاهد نفسي " ... فسألته عن موقفها في مكان العمل ، فقالت " لقد فصلوني في الأسبوع الماضي بحجة إنني منطوية جدا على نفسي وأن أنتاجي ضعيف " ... وسألته عن حياتها الشخصية وكيف تعيش ، فقالت " أنا أعيش بمفردي " . إذا أردنا تحليل وضع هذه الشابة فنجد أن درجة عزة النفس عندها كانت منخفضة ، وكانت تحتاج أساسا إلى تغيير نظرتها لنفسها ،

وأن تبني عزة نفسها من جديد وأيضا تقديرها لنفسها ... واكتشفت أثناء علاجي لها أن والدها قد توفي وهي في التاسعة من عمرها ، وتزوجت أمها من رجل آخر ، وكان زوج الأم يعاملها معاملة سيئة ، وهذا هو جوهر المشكلة لديها ... وأثناء فترة العلاج لمساعدتها على رفع درجة عزة النفس لديها بدأ سلوكها في التغيير تجاه أن يكون إيجابيا وبناءا . وقد قال في ذلك جيمس ماكونيل في كتابه فهم السلوك الإنساني * النتائج التي نحصل عليها من أفعالنا هي التي تحدد سلوكنا * .

رابعا : النظرة الذاتية :

إن الطريقة التي ترى بها نفسك أي أن الصورة التي في ذهنك عن نفسك لها أكبر الأثر على سلوكك ، وفي ذلك قال د. ماكسويل مولتز في كتابه سيكو سبيرنتك * أن النظرة الذاتية هي المفتاح لشخصية الإنسان وسلوكه ، فإذا قمت بتغيير النظرة الذاتية فإنك ستغير الشخصية والسلوك * ... وقال أيضا * إن كل تصرفاتك واحساساتك وسلوكك وحتى قدراتك دائما ما تكون طبقا لنظرتك الذاتية * .

وإذا أخذنا مثلا لتوضيح ذلك نجد أن البائعون الذين يتقاضون نسبة على البيع قد تصل إلى حوالي 2000 دولار في الشهر ، يقومون بالعمل باجتهاد حتى يحصلون على هذا المبلغ ... ولنفرض أن أحد البائعون قد وصل دخله إلى 1500 دولار في أول 10 أيام في الشهر ، فسنجد أنه في الغالب سيعمل بجهد أقل وبيطئه أثناء باقي الشهر (20 يوما) حتى يحصل على الـ 500 دولار الباقية ، وذلك لأن هذا البائع لا يرى نفسه يستطيع أن

يقوم بكسب أكثر من المبلغ الذى تعود عليه كل شهر ، ويرى أنه لو كسب أكثر من ذلك فإنه يشعر بشعور غير الذى تعود عليه دائما ، وربما يبدأ فى الصرف بدون حساب ويهدم نجاحه.

ونفس الشيء من الممكن أن يحدث لأحد الأشخاص الذين يريدون إنقاص وزنهم فإنه يتبع نظاما معيناً فى الأكل فينقص وزنه ، ولكن بما أن نظريته لنفسه أنه بدين فسيعود وزنه إلى الزيادة مرة أخرى ، وفى كل مرة ينقص وزنه سيعود مرة أخرى لعاداته القديمة ويتناول طعاما غير صحيا ولن يمارس أى رياضة.

وقد قامت مجموعة من الباحثين بإجراء تجربة على تلاميذ المدارس الثانوية حتى يفتقروا على مدى تأثير النظرة الذاتية على أدائهم فى الدراسة ، فقالوا للتلاميذ أن الأشخاص ذوو الأعين الملونة تكون درجة الذكاء عندهم أعلى ويحققون نتائج أحسن من الأشخاص ذوو الأعين غير الملونة. وفى أقل من شهرين وضع التفوق فى الأشخاص ذوو الأعين الملونة والعكس كان فى حالة الأشخاص ذوو الأعين غير الملونة حيث تدهورت درجاتهم فى الدراسة. وبعد فترة قام المشرفون على البحث بإخبار التلاميذ بأنهم قد ارتكبوا خطأ حيث أن الأشخاص ذوو الأعين غير الملونة تكون درجة ذكائهم أعلى من الأشخاص ذوو الأعين الملونة ... هل تعرف ماذا حدث؟ ارتفعت درجات التلاميذ ذوو الأعين غير الملونة وانخفضت درجات الآخرين ... نخلص من ذلك أن الصورة التى فى ذهنك عن نفسك تؤثر على سلوكك وتصرفاتك.

خامسا : النتائج :

اعتقاداتك عن نفسك تؤثر على نتائجك كما أن النتائج أيضا تضيف إلى اعتقاداتك وتؤثر فيها ... فالمصدران يؤثران على

سلوكك فى المستقبل. ولتوضيح ذلك نأخذ مثلا إمكانية الانزلاق على الجليد ... فإذا مارس أحد الأشخاص هذه الرياضة ثم وقع وأصيب بكسر فى ساقه مثلا ثم لاحظ أن كثيرا من الناس أيضا يقومون أثناء ممارستهم لها فإن هذا الشخص سيكون أكثر حذرا فى المستقبل ، وربما يصل خوفه إلى درجة الاعتماد كلية عن هذه الرياضة. وإذا كان عندك اعتقاد بأنك غير قادر على الانزلاق على الجليد ، ولكن بتأثير من اصديقاتك اقتنعت أن تخوض هذه التجربة ، وكانت تجربة ناجحة فإن ذلك سيولد عندك الاعتقاد الجديد بأنك قادر على ممارسة هذه الرياضة ، ومن المحتمل أن تمارسها مرات عديدة بعد ذلك ... فالنتائج التى تحصل عليها يكون لها تأثيرا على سلوكك.

سادسا : التفسير الشخصى للمواقف :

إن الطريقة التى تتركب بها المواقف وتفسرها تؤثر على حكمك عليها وبالتالي على سلوكك. ويحضرني قصة ذلك الرجل الذى ذهب إلى الطبيب حيث كان مصابا بالبرد الشديد وقال له الطبيب " أنا متأكد أن لدى الحل لمشكلتك " ... فقال له المريض " أتשמ ذلك يا دكتور وبالييتى كنت قد جئتك من قبل " ... فسأله الطبيب " وما هو السبب فى عدم حضورك من مرة " ... فقال المريض " لقد ذهبت إلى صاحب الصيدلية وطلبت منه النصيحة " ... فسأله الطبيب بتهكم " وما هى هذه النصيحة الفاشلة التى نصحك بها الصيدلى ؟ " ... فأبسم المريض وقال " لقد نصحنى بأن أحضر لزيارتك أنت يا دكتور " !! هل تذكر كم مرة كان لمثل هذه الإدراكات والتفسيرات التأثير على سلوكك ؟ ... عندما ندرك أى موقف ونحكم عليه بالمسلبية أو الإيجابية فإننا نميل إلى أن يكون سلوكنا طبقا لحكمنا ، فإبر اكفا

لأى موقف أو فهمنا لأى شخص بطريقة معينة عادة ما يكون له كبير الأثر على سلوكنا تجاه ذلك الموقف أو ذاك الشخص.

بعد أن تحدثنا عن المصادر السمة للسلوك ، وحتى نمهّد للحديث عن إمكانية تغيير السلوك إليك هذه الأسئلة التوضيحية :

- تخيل أنك ذهبت إلى أحد الشوارع المزدحمة وسط المدينة ولحسن الحظ وجدت مكاناً لركن سيارتك ، وأنشأ محاولتك لوضع السيارة جاء أحد الأشخاص ودخل بسرعة ووضع سيارته في نفس المكان ، ماذا سيكون تصرفك في هذه الحالة؟

- هل حدث أن ركلت سيارتك بقدمك حيث أن محركها رفض أن يدور ؟ أو هل ثرت على جهاز الكمبيوتر حين أصابه العطل؟

- ألم يحدث أن دفعت بعيداً عنك ماكينة التصوير حيث أنها قررت للتوقف عن العمل ؟ أو قمت بسبب ماكينة الفاكس حيث أنها رفضت إرسال التقرير الهام الذي قمت بتجهيزه ؟

- هل تعتبر نفسك خجولاً ؟ جريئاً ؟ متفتحاً ؟
إن إجاباتك على هذه الأسئلة ستحدد سلوكك.

لقد أعجبني ما كتبه ليس براون في كتابه عش أحلامك حيث قال "هل حدث أن أدت محرك السيارة ، ووضعتها على السرعة المطلوبة ، وضعلت على مكان البنزين لأخر درجة ، ومع ذلك لم تحرك السيارة ، فملكك الغضب ، ثم اكتشفت أن فرامل اليد كانت مرفوعة ؟ " ... مثل هذه المواقف تحدث كثيراً في حياتنا اليومية ، وهناك كثير

من الناس الذين لا يعيشون لأحلامهم حيث أنهم يقيدون أنفسهم بفراملهم الخاصة ... فرامل السلوك السلبى.

أنا وأنت من الممكن أن نقوم بإحداث تغييرات كبيرة في حياتنا وحياة الآخرين عندما نقرر أن نغير سلوكنا السلبى الذى يحد من تصرفاتنا ونحوه إلى سلوك إيجابى ، وذلك عن طريق تخطي الحدود التى نشعر بالراحة داخلها ونقوم بتوسيع مداركنا.

ألم يحن الوقت حتى نبتل السلوك السلبى ونحوه إلى سلوك إيجابى ؟

ألم يحن الوقت لأن نتوقف عن الحكم على الآخرين ونركز جهودنا على الطريقة التى من الممكن أن تؤدى بنا إلى السعادة ؟

ألم يحن الوقت حتى نتوقف عن رؤية أنفسنا فى صورة سلبية ؟

ألم يحن الوقت لكى نبدأ فى سلك السلوك الجديد الملى بالحب لأنفسنا وللآخرين ؟

أعتقد أن الوقت قد حان ... أليس كذلك ؟

الآن أقدم لك ما نطلق عليه فى البرمجة اللغوية العصبية N.L.P. "مولد السلوك الجديد" وهو الذى يمكنك استعماله لإحداث أى تغييرات فى سلوكك :

1- أختر مكاناً هادئاً ومريحاً بحيث لا يزعجك أى أحد على الإطلاق لمدة 30 دقيقة على الأقل.

2- فكر فى سلوك ليس عندك ولكنك تتمنى أن يكون لديك هذا السلوك مثل الجراءة ، أو الثقة فى النفس ... الخ.

3- تنفس بانتظام وفكر فى أحد الأشخاص الذين يحوزون إعجابك ممن تعتقد أن لديه هذا السلوك ، وإذا لم يكن فى ذهنك شخص بعينه تخيل أحد الأشخاص.

- 4- أغمض عينيك وتخيل أن أمامك حاجزا شفافا يمكنك الرؤية من خلاله.
 - 5- تخيل أنك ترى الشخص الذى فى ذهنك من خلال هذا الحاجز الشفاف ، وقم بملاحظة ما يفعله ، وكيف يتكلم ، وكيف يتنفس ، ولاحظ أيضا تعبيرات وجهه وتحركات جسمه.
 - 6- تخيل أن جزءا منك سابحا فى الهواء متخطيا الحاجز الشفاف ليقف بجانب ذلك الشخص حتى يتعلم الطريقة التى يتصرف بها.
 - 7- تخيل الجزء السابح منك يحل محل الشخص الذى تعتبره نموذجا ، وأن هذا الجزء أصبح يمتلك كل ما تحتاجه للسلوك الجديد لدرجة أن تشعر أنك مقتنع به تماما.
 - 8- تخيل أن الجزء السابح منك يعود لك ، ويندمج مرة أخرى فى جسمك ... قم بملء إحساسك بهذا الاندماج ... أنت الآن تملك السلوك الذى طالما كنت تتنمنا.
 - 9- تخيل نفسك فى المستقبل وأنت فى أحد المواقف التى كان من الممكن فى الماضى أن تحد من تصرفاتك ، ولاحظ الآن كيف ستتصرف وفقا للمعلومات التى اكتسبتها والسلوك الجديد الذى هو لديك الآن.
 - 10- عندما تكون راض تماما عن السلوك الجديد الذى اكتسبته أراجع للحاضر ببطء وافتح عينيك.
- إذا قمت بعمل هذا التمرين بطريقة دقيقة بكل إحساساتك تكون قد نجحت فى تجربة " مولد السلوك الجديد " وتكون قد استطعت تغيير السلوك السلبي إلى سلوك إيجابى.

- والآن إليك الوصفة التى من الممكن أن تساعدك على تغيير أى سلوك سلبي وتحويله إلى سلوك إيجابى :-
- (1) دون ثلاثة أنواع سلبية من سلوكك تحب أن تقوم بتغييرها.
 - (2) دون لماذا أنت راغب فى القيام بهذا التغيير.
 - (3) دون ثلاثة أنواع من السلوك الإيجابى سيحلون محل السلوك السلبي.
 - (4) استخدم " مولد السلوك الجديد " مع كل سلوك جديد على حدة إلى أن تصل لدرجة الرضاء التام ، وتخيل نفسك فى مواقف صعبة ثم استخدم المعلومات التى اكتسبتها للتصرف فى تلك المواقف.
 - (5) حتى يمكنك الارتفاع بمستوى عزة نفسك ، دون فى ورقة خمس صفات حميدة عن نفسك واحتفظ بهذه الورقة معك دائما ، وأقرأها باستمرار وردد دائما " أنا راض عن نفسى كما أنا ، أنا أتقبل نفسى على حالتي ، أنا أتقدم وأتحسن كل يوم وفى كل شئ".
 - (6) لتحسين نظرتك لذاتك قم بتخصيص 20 دقيقة يوميا لنفسك تخيل فيها أنك قويا ، وانقا فى نفسك ومتزنا ، وتذكر أن عقاك الباطن لا يفرق بين الصورة الحقيقية والصورة التى تتخيلها ، وكلما تخيلت نفسك بالطريقة التى تتمنها وكلما قمت بربط إحساساتك بها ستجد أن الصورة التى تتخيلها تتبرمج فى عقاك الباطن.
 - (7) أقرأ الكتب التى تتحدث عن تاريخ وسير الشخصيات التى تحوز إعجابك ، ويكون عندهم السلوك الذى تحب أن يكون لديك ، ثم تخيل نفسك وأنت تتبع هذا السلوك.
 - (8) قم بتطوير مهاراتك فى تكوين العلاقات مع الآخرين وتذكر دائما ملاحظة الآتى :

- عدم الحكم على الآخرين.
- عدم إطلاق الصفات السلبية على الآخرين ، وتذكر أن " من عاب أبتلى ".
- لا تسمح لك " أنا " السلبية أن تقف في طريقك.
- لا تخجل أن تقول " أنا أسف ".
- لا تفترض أن من حولك يعرفون ما الذى تريده وما الذى تشعر به ، فعليك القيام بإخبارهم.
- لا تفترض أنك تعلم ما يريده المحيطون بك ، وبماذا يشعرون ، أسألهم.
- لا تبرمج شريكة / شريك حياتك بطريقة سلبية بأن نقص كل المشاكل التى واجهتك خلال اليوم ، لأن هذه المشاكل من الممكن أن تزول ، ولكن الشعور الذى نتج عنها ربما لا يزول.
- عندما تتصل بصديق لك بعد غياب طويل لا تجعل أساس المكالمة هو أنك تطلب منه خدمة ما ... فمثلا أسأل عن أحواله وأدعوه لتناول الشاي وبذلك يكون من السهل أن تطلب منه ما تريد.
- لا تربط نفسك بالأشخاص السلبيين لأن ذلك سيعكس على سلوكك.
- لا تقم بإنهاء أى علاقة على خلاف ... فمثلا لا تترك وظيفة وأنت مختلف مع من كانوا حولك فيها بل أترك وأنت على علاقة طيبة بالجميع.
- (9) أسأل نفسك هل يساعدك هذا السلوك الجديد على التقدم فى حياتك ؟ ثم تصرف على هذا الأساس.
- (10) افترض حسن النية فى علاقتك مع الآخرين ، وكن مرنا لأن الشخص ذو المرونة هو الذى يتحكم فى الأمور.

- (11) ضع فى ذهنك دائما أن لكل مشكلة ثلاث وجهات نظر ... وجهة نظرك ، وجهة نظر الشخص الآخر ، وجهة النظر السليمة.
- تذكر أن سلوكك يمكنه أن يسبب تقدمك أو تأخرك ، ولأن فى إمكانك تغيير هذا السلوك.
- تذكر أنك من الممكن أن تصبح الشخص الذى كنت دائما تتمنى أن تكونه ، وبالتالي سيكون فى إمكانك إحداث التغيير فى حياتك وحياة الآخرين.

والآن أنت فى يدك كل ما تحتاجه للسيطرة على برمجتك السلبية السابقة وتحويل اعتقاداتك السلبية إلى أخرى إيجابية تمكك بقوة أكبر ... وتذكر أن عندك ما تحتاجه للتغلب على الأحاسيس السلبية حتى تكون نظرتك تجاه المواقف والأشياء نظرة سليمة.

ضع فى ذهنك دائما أن هذه الحياة ليست بفرصة أولى للتجربة وأن عندك فرصة ثانية وثالثة ... هذه هى الحياة التى ستعيشها مرة واحدة فقط.

فتذكر دائما :

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،
عش بالإيمان ، عش بالأمل ،
عش بالحب ، عش بالكفاح ،
وقدر قيمة الحياة .

الخاتمة

كان عماد في منتهى السعادة عندما أيقظته والدته لكي يستعد للسفر إلى جزيرة تاهيتي الجميلة على ظهر السفينة التي تحتوي على مائة غرفة ومطعم كبير وصالة للألعاب الرياضية وحوض سباحة كبير. وبسرعة كان عماد مستعدا تماما.

وتجمعت العائلة المكونة من الأب والأم ومرفت وهي الابنة وعمرها عشر سنوات وعماد وهو في السابعة من عمره. وفي الطريق إلى الميناء كان الجميع يحملون بالرحلة وبالعطلة الجميلة على شواطئ تاهيتي الساحرة. وأخيرا وصلت السيارة الأجرة إلى الميناء، وصعد الجميع على ظهر السفينة وقادهم الممسول إلى غرفتهم في الدور الأول من السفينة. ومضى الوقت سريعا وبدأت السفينة في الإبحار. في ذلك الوقت كانت العائلة في المطعم تتناول الغذاء، وأستغل عماد إشغال الجميع في الحديث والطعام وذهب إلى سطح السفينة لكي يشاهد حمام السباحة ويتمتع بمنظر المحيط. وكان المنظر رائعا، وذهب عماد إلى نهاية السفينة وبدأ ينظر إلى أسفل وإحنى أكثر من اللازم وكانت المفاجأة... وقع عماد في المحيط وأخذ يصرخ ويطلب النجدة، ولكن بدون جدوى وأخيرا كان هناك أحد المسافرين وهو رجل في الخمسينات من عمره فسمع صراخ الطفل وبسرعة ضرب جهاز الإنذار ورمى نفسه في المياه لإنقاذ الطفل، وتجمع المسافرون وهروا المتخصصون وبسرعة ساعدوا الرجل والطفل عماد وتمت عملية الإنقاذ ونجا عماد من موت محقق. وعندما خرج من المياه ذهب إلى والده ليعتذر عما صدر منه وبعد ذلك بدأ في البحث عن الرجل

الشجاع الذى أنقذ حياته ، ولما وجده واقفاً فى ركن من الأركان وكان مزال ميللاً بالمياه جرى إليه وحضنه وقال له " لا أعرف كيف أشرك لقد أنقذت حياتى من الغرق " وبإبتسامة هائلة رد الرجل قائلاً " يابنى أتمنى أن تساوى حياتك إنقاذها " ... وكانت هذه الكلمات بمثابة دس بارد فى يوم ساخن ، واستقرت بعمق فى ذهنه ، وكانت الدافع الرئيسى فى نجاح عماد فى حياته فقد تبرجت فى عقله بعمق ولزمته طوال حياته وجعلته مرموقاً ناجحاً محباً للخير وكلما واجهته تحديات الحياة تذكر كلمات الرجل:

" يابنى أتمنى أن تساوى حياتك إنقاذها " .

والآن دعنى أسألك:

- هل حياتك تساوى إنقاذها؟
 - هل تريد أن تترك بصمات نجاحك فى الدنيا؟
 - هل قررت أن تتحكم فى شعورك وأحاسيسك وحكمك على الأشياء والآخرين؟
 - هل قررت أن تكون مثلاً أعلى لكل من حولك؟
 - هل قررت أن تقابل تحديات الحياة بإبتسامة عريضة وتعمل على حلها؟
 - أبداً من اليوم ... وتذكر قول الشاعر:
- " ما الحياة إلا أمل يصاحبها ألم ويفاجئها أجل "

فعل حياتك بالأمل وتوقع الخير ... حدد أهدافك ... أكتبها ... ضع الخطط لتحقيقها ... ضعها فى الفعل وكن مؤمناً بها حتى تحققها. وبما أن الحياة يصاحبها ألم وتحديات فكن مستعداً ، قابل هذه التحديات بقوة وعزم وصبر وتوكل على الله. فإن الله

يحب الصابرين ... والله لا يضيع أجر من أحسن عملاً ، وبما أن الحياة يفاجئها أجل وأنه الشئ الوحيد الحقيقى فى هذه الدنيا وهو المصير المحقق لكل إنسان ... فعش بالكفاح فى سبيل الله عز وجل ، كن مستعداً ليوم اللقاء مع خالقك العظيم فصلى وكانت تصلى صلاة الوداع ، عامل كل إنسان وكأنك ستراه لآخر مرة ، أعطف على المساكين كما لو كان هذا هو آخر شئ تفعله فى الدنيا. تقرب اليوم إلى الله سبحانه وستجد أن حياتك امتلأت أكثر بالنور والحب وستجد نفسك فى سعادة لا محدودة ونجاح يضرب به الأمثال.

فابدأ من اليوم فى تغيير حياتك إلى الأفضل ومساعد الآخرين وتذكر أن سعادتك بين يديك.

وأخيراً أدعو لك من كل قلبى أن تكون حياتك مملوءة بالإيمان والصحة والسعادة والنجاح ... وفقك الله.

وتذكر دائماً

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة فى حياتك ،

عش بالإيمان ،

عش بالأمل ،

عش بالحب ،

عش بالكفاح ،

وقدر قيمة الحياة.

"فى هذا الكتاب اضاء لى الدكتور إبراهيم الفقى الطريق إلى السعادة."
برناديت بيكارد - لوميزيانا - الولايات المتحدة الأمريكية

فى هذا الكتاب سياخذك الكاتب والمحاضر العالمى الدكتور إبراهيم الفقى إلى اكتشافات يرشدك فيها إلى الطريقة التى تستطيع بها أن تتحكم فى شعورك وأحاسيسك فى الحال، وكيف تستطيع تغيير الاعتقادات السلبية إلى أخرى إيجابية، وكيف تستطيع تغيير البرمجة السلبية إلى أخرى إيجابية، والقضاء على السلوكيات السلبية التى تمنعك من تحقيق أهدافك، والتخلص من الخوف المرضى وتحويله إلى قوة ذاتية.

"من أقوى الكتب التى غيرت مجرى حياتى تماماً."
الآن لاروش - مونتريال - كيبك - كندا

ISBN: 0-9682559-3-4



دكتور إبراهيم الفقى هو رئيس مجلس إدارة المعهد الأمريكى والمركز الكندى للبرمجة اللغوية العصبية وشركة كيوبس العالمية. وهو حاصل على درجة الدكتوراه فى علم الميتافيزيقا وثلاث من أعلى التخصصات فى التنمية البشرية فى العالم. وله عدة مؤلفات ترجمت إلى ثلاث لغات: الانجليزية والفرنسية والعربية وحقت مبيعات لأكثر من مليون نسخة فى أنحاء العالم وقد در فى محاضراته أكثر من نصف مليون.



8036 LE 12
99* ELTHAKOM F1 ELZAT-BOOK
H

مقدم لكم من جروب **اروع الكتب** علي الفيس بوك



<http://www.facebook.com/group.php?gid=43499544388>

المقدم : **محمد المغازي**

moghaz@fma.com

www.moghaz.com

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ

ملاحظة: تم نقل الألبوم الفوتوسي ولا بالكتابة بل ما قلناه به هو اعادة النشر للفوتوسي ونسجل وصوله للناس
ولا انيلي من وراء ذلك الا ارضاء الله والصداقه في نشر الثقافة للشاطئين بالمرجه